



Instituto Canario de Igualdad

TEST DE PERCEPCIÓN Y TOMA DE
CONCIENCIA DEL AUTOCUIDADO

Análisis de resultados



Índice

ÍNDICE DE RESULTADOS DESGLOSADOS POR RESPUESTA	1
Introducción	6
Índice de respuestas	13
Edad, lugar de residencia, situación de convivencia	22
2. Edad	22
3. Vive con...	23
Falta de atención al cuerpo y al bienestar físico	25
4. Solo voy a consulta médica en caso extremo	25
5. Respeto los plazos recomendados de revisiones ginecológicas o dentales	26
6. Cuando trabajo descanso ojos, piernas o me estiro regularmente	26
7. Sigo una rutina de aseo regular, incluso si me encuentro fatal	27
8. Hago algún tipo de ejercicio	27
9. Cuando tengo rabia, tristeza, alegría u otras emociones puedo localizarlas en una parte concreta de mi cuerpo	28
10. Pienso en mis necesidades futuras, incluidas las financieras y actúo con previsión	29
Alimentación	31
11. Procuero comer sano y alimentarme bien de acuerdo con mis posibilidades económicas	31
12. Considero la comida una forma de placer	31
13. Dedico un tiempo razonable para hacer —al menos— tres comidas diarias	32

14. Preparo comidas apetitosas y una bonita mesa incluso si como a solas	33
--	----

Peso e imagen corporal **35**

16. Puedo hacer —sin apenas pensar— una lista de 5 cosas de mi cuerpo que me gustan	35
17. Puedo hacer —sin apenas pensar— una lista de 5 cosas de mi cuerpo que me disgustan	36
18. Tengo el peso considerado médicamente adecuado a mi edad y constitución	38
19. He comenzado, a lo largo de mi vida, más de una dieta o plan para variar mi peso o imagen corporal	39
20. Mi imagen corporal es una fuente de frustración, angustia, tristeza o ansiedad	40
21. Me gusta hacerme fotos o grabarme en vídeo, y que otras personas vean el resultado porque «me reconozco» en lo que veo	42

Placer **43**

22. Mantengo la capacidad de disfrutar de cosas cotidianas	43
23. He pasado más de una semana sin hacer algo solo por placer	44
24. Me hago pequeños regalos solo por placer	45
25. Sé con claridad cuáles son las partes de mi cuerpo que me gusta estimular, o que sean estimuladas	46
26. Puedo hablar con tranquilidad de mi deseo sexual con mi/s pareja/s	47
27. Me siento satisfecha con mi vida sexual	47

Tiempo de trabajo, ocio y descanso	50
28. Sé poner precio a mi trabajo y no me da vergüenza cobrarlo o reclamar una deuda.	50
29. Tengo claramente establecidas mis prioridades entre trabajo, ocio, descanso y las respeto	51
30. Hago dos o más tareas a la vez, a veces, sin necesidad	51
31. He llegado a un punto en que solo funciono en multitarea, esté en el trabajo, en casa, en familia, sola...	52
32. Si existe la posibilidad, delego voluntariamente algunas actividades en otras personas	53
33. A veces me encuentro controlando detalles sin importancia en el trabajo/tareas de otras personas	54
34. Reservo un tiempo diario sin ser interrumpida para algo que no sea mi empleo/trabajo remunerado	54
35. Soy capaz de pedir ayuda en la misma medida en que la doy	55
36. Dispongo de tiempo suficiente para dedicarlo a mí, mi familia, amistades u ocio	56
37. Me siento presionada en mi tiempo de ocio	57
38. Durante mi tiempo libre me relajo, aparco los problemas y las preocupaciones y lo disfruto plenamente	57
39. A la hora de hacer actividades de ocio, priorizo al menos la mitad de las veces mis gustos y deseos	58
40. Tengo tiempo para estar a solas y pensar en mí	59
41. Aprovecho las horas de sueño para descansar lo suficiente	59

Bienestar emocional	63
42. Tengo un espacio propio en el hogar.	63
43. A veces tomo fármacos o algún tipo de ayuda externa para dormir o relajarme	64
44. Lo que debo hacer es para mí más importante que lo que quiero hacer	65
45. Me relaciono con gente que no me cuida o no me trata bien	66
46. Cuando estoy mal me enfado conmigo misma por estar así, me culpo o me regaño constantemente	66
47. Me siento bien conmigo misma cuando me elogian, me muestran aprecio o me dicen un cumplido	67
48. Me cuesta decir que no sin sentirme culpable incluso a temas que me resultan muy desagradables	68
49. Me siento culpable o preocupada por cuestiones que escapan totalmente a mi control	69
50. Actúo de formas que sé que me perjudican	70
51. Si digo «no» a algo que podría hacer, me siento culpable	70
52. Puedo poner mis necesidades por delante de las de los demás cuando lo considero necesario	71
53. Aguanto situaciones o relaciones que me hacen daño demasiado tiempo	72
Observaciones personales	74
54. ¿Eras consciente de tu grado de autocuidado/autodescuido?	74

Introducción

De acuerdo con todas las encuestas [autonómicas](#), [nacionales](#) e [internacionales](#) la situación de confinamiento en los hogares en los que conviven dos o más personas adultas, con o sin menores, han derivado en general en una carga suplementaria para las mujeres que viven en ellos. La falta de [corresponsabilidad masculina](#) ha agrandado la brecha.

Asimismo, convivan o no con otras personas, su [salud mental](#) se ha visto afectada de forma más grave que la de los hombres en esa misma situación y las consecuencias laborales negativas (pérdida de empleo, ERTES, etc.) también han aumentado de forma desproporcionada para las mujeres.

El mandato del sacrificio y la abnegación se trasladan a la esfera del hogar y el autocuidado personal se convierte en diferentes formas invisibles de autoviolencias cotidianas.

Aclaremos los conceptos antes de empezar, tal y como se ha hecho en la Guía resultado de este análisis.

- **Autodefensa:** Tomar decisiones conscientes para hacer de las necesidades físicas, emocionales o mentales, una prioridad. Solo tras interiorizarlas puede decidirse qué evitar.
- **Autoviolencia:** Asumir actitudes basadas en expectativas ajenas que sabemos que nos dañan pero que no somos capaces de eludir sin sentir culpabilidad o despreciarnos a nosotras mismas: asumir demasiada carga de trabajo, responsabilidades, no parar aunque estemos muy cansadas, descansar solo para poder seguir el ritmo que nos agota. Tras detectarla podrás tomar decisiones acerca de cómo atajarla.

- **Autodescuido:** Posponer las necesidades propias (físicas, emocionales, mentales) en favor de las de otras personas. Una vez lo tengas claro podremos tomar decisiones acerca de qué puedes hacer.

Esas pautas de autodescuido, la ausencia de autocuidado físico o emocional, son en la mayor parte de los casos inconscientes y es importante sacarlas a la luz, informar sobre ellas y poner en práctica medidas correctoras por parte de las administraciones públicas.

En esa línea se propone este trabajo sobre autocuidado: permitir a las mujeres que realicen el cuestionario detectar cuáles son los comportamientos de autodescuido, analizar desde el enfoque de género los condicionantes estructurales que los provocan para ofrecer pautas generales que cada mujer que haga su autodiagnóstico pueda aplicar de forma eficaz y sencilla en su propia vida.

¿Por qué es de tanta importancia el autocuidado? Porque no es solo una cuestión personal. Según la [Macroencuesta de Violencia contra la Mujer 2015](#) dedicar tiempo para cuidarse y sentirse bien consigo misma, compartir las tareas domésticas, y tener personas cercanas que se preocupan por el bienestar de la mujer, son factores que protegen contra la violencia de género estadísticamente significativos.

Este cuestionario no tiene el menor afán estadístico. No es un muestreo adecuadamente segmentado, no pretende tampoco extrapolar los datos al total de la población. Pero la variedad de mujeres y circunstancias de quienes lo habían respondido en el momento de comenzar el análisis de datos desde 10 países, en España desde todas las Comunidades Autónomas, desde todas las provincias canarias e islas capitalinas y no capitalinas sí nos permite entrever que hay algo más que simple percepción individual: hay multitud de rasgos comunes que

confirman lo que otras muchas encuestas y análisis con enfoque feminista llevan adelantando desde hace décadas: la sobrecarga de dobles y triples jornadas dejan a las mujeres sin tiempo personal de ocio y descanso que les permitan alcanzar los mayores niveles de plenitud vital en las mismas condiciones y plazos que los hombres en similares circunstancias personales, económicas y vitales.

El test de autopercepción se abrió el día 13 de octubre de 2020 y se publicitó a través de las [redes sociales](#) del Instituto Canario de Igualdad. El [test permanecerá abierto](#) de forma indefinida como herramienta complementaria a la [Guía de autocuidado personal para mujeres *Mala de acostarme*](#). Los datos utilizados son los generales disponibles a fecha 15 de noviembre de 2020.

Los descuidos sobre los que se pone el foco de trabajo pertenecen a los siguientes ámbitos:

1. Falta de atención al cuerpo y al bienestar físico. Aunque no solo somos cuerpo, empezamos en nuestros cuerpos y acabaremos junto a ellos. Este bloque de preguntas analiza tu relación con tu cuerpo. Hay cuidados (como el dental) que exigen cierta capacidad económica. No la uses como excusa y contesta con sinceridad (Por ejemplo: ¿Has acudido al servicio público de salud si tenías una molestia?).

- Solo voy a consulta médica en caso extremo.
- Respeto los plazos recomendados de revisiones ginecológicas o dentales.
- Cuando trabajo descanso ojos, piernas o me estiro regularmente.
- Sigo una rutina de aseo regular, incluso si me encuentro fatal.
- Hago algún tipo de ejercicio.

- Cuando tengo rabia, tristeza, alegría u otras emociones puedo localizarlas en una parte concreta de mi cuerpo.
- Pienso en mis necesidades futuras, incluidas las financieras y actúo con previsión.

2. Alimentación. Alimentarse bien o mal es, además de cuestión de cuidado, cuestión de clase. Aun así, dentro de nuestra capacidad podemos tomar decisiones de alimentación que nos cuiden más o menos.

- Procuro comer sano y alimentarme bien de acuerdo con mis posibilidades económicas.
- Considero la comida una forma de placer.
- Dedico un tiempo razonable para hacer —al menos— tres comidas diarias.
- Preparo comidas apetitosas y una bonita mesa incluso si como a solas.
- La comida es —para mí— una fuente de culpabilidad y frustración.

3. Peso e imagen corporal. La violencia estética sufrida por la definición arbitraria de modelos de belleza y el uso de la salud como excusa para castigar los cuerpos no normativos pueden llevar a numerosos patrones de descuido. Esta preguntaba sumaba puntos en todos los casos y no premiaba ni penalizaba el tener o no un cuerpo patriarcalmente estandarizado.

- Puedo hacer —sin apenas pensar— una lista de 5 cosas de mi cuerpo que me gustan.
- Puedo hacer —sin apenas pensar— una lista de 5 cosas de mi cuerpo que me disgustan.
- Tengo el peso considerado médicamente adecuado a mi edad y constitución.

- He comenzado, a lo largo de mi vida, más de una dieta o plan para variar mi peso o imagen corporal.
- Mi imagen corporal es una fuente de frustración, angustia, tristeza o ansiedad.
- Me gusta hacerme fotos o grabarme en vídeo, y me gusta que otras personas vean el resultado porque «me reconozco» en lo que veo.

Es una de las consultas que genera comentarios finales: «Parece que ser delgada nos obligara a sentirnos bien con nuestro cuerpo. ¡es mentira!». «Engordé 10 kg en los últimos años por la tiroides y medicación me es muy difícil bajar de peso. Esto me genera ansiedad y conductas autodestructivas». «Me siento mal con mi cuerpo, me gustaría hacer deporte, ser capaz de perder peso. El físico nos hace sentir fuertes, poderosas. Quisiera mirarme en el espejo y que me gustara lo que veo, antes de los niños era así. No me gusta salir de casa o relacionarme con gente por mi aspecto. No viajo a sitios donde puedo reencontrarme con amistades que me conocieron con otro físico».

4. Placer. Identificamos el placer casi exclusivamente con el placer sexual, pero hay muchas cosas, situaciones y personas que nos producen placer.

- Mantengo la capacidad de disfrutar de cosas cotidianas.
- He pasado más de una semana sin hacer algo solo por placer.
- Me hago pequeños regalos solo por placer.
- Sé con claridad cuáles son las partes de mi cuerpo que me gusta estimular, o que sean estimuladas.
- Puedo hablar con tranquilidad de mi deseo sexual con mi/s pareja/s.
- Me siento satisfecha con mi vida sexual.

5. Tiempo de trabajo, ocio y descanso. Dejamos para después las pequeñas gratificaciones cotidianas esperando momentos adecuados. Cuando esos momentos adecuados no tienen espacio en nuestra vida ¿cómo nos sentimos? ¿Cómo hacer un hueco para la vida? La pregunta «¿Trabajo para vivir o vivo para trabajar?» está hoy más viva que nunca.

- Sé poner precio a mi trabajo y no me da vergüenza cobrarlo o reclamar una deuda.
- Tengo claramente establecidas mis prioridades entre trabajo, ocio, descanso y las respeto.
- Hago dos o más tareas a la vez, a veces, sin necesidad.
- He llegado a un punto en que solo funciono en multitarea, esté en el trabajo, en casa, en familia, sola...
- Si existe la posibilidad, delego voluntariamente algunas actividades en otras personas.
- A veces me encuentro controlando detalles sin importancia en el trabajo/tareas de otras personas.
- Reservo un tiempo diario sin ser interrumpida para algo que no sea mi empleo/trabajo remunerado.
- Soy capaz de pedir ayuda en la misma medida en que la doy.
- Dispongo de tiempo suficiente para dedicarlo a mí, mi familia, amistades u ocio.
- Me siento presionada en mi tiempo de ocio.
- Durante mi tiempo libre me relajo, aparco los problemas y las preocupaciones y lo disfruto plenamente.

- A la hora de hacer actividades de ocio, priorizo al menos la mitad de las veces mis gustos y deseos.
- Tengo tiempo para estar a solas y pensar en mí.
- Aprovecho las horas de sueño para descansar lo suficiente.

6. Bienestar emocional. El bienestar emocional pasa, en primer lugar por poder relacionar lo que nos sucede en el día con los estados de ánimo que nos genera; entender nuestras emociones y aprender a manejarlas es imprescindible para mejorar nuestro estilo de vida, nuestra actitud cotidiana.

- Tengo un espacio propio en el hogar.
- A veces tomo fármacos o algún tipo de ayuda externa para dormir o relajarme.
- Lo que debo hacer es para mí más importante que lo que quiero hacer.
- Me relaciono con gente que no me cuida o no me trata bien.
- Cuando estoy mal me enfado conmigo misma por estar así, me culpo o me regaño constantemente.
- Me siento bien conmigo misma cuando me elogian, me muestran aprecio o me dicen un cumplido. (¿Puedes aceptar un cumplido diciendo solo «Gracias» o pones excusas, justificaciones, etc.? Por ejemplo: —«Qué guapa vienes hoy». —«Bah, si no he dormido apenas»).
- Me cuesta decir que no sin sentirme culpable incluso a temas que me resultan muy desagradables.
- Me siento culpable o preocupada por cuestiones que escapan totalmente a mi control.
- Actúo de formas que sé que me perjudican.
- Si digo «no» a algo que podría hacer, me siento culpable.

- Puedo poner mis necesidades por delante de las de los demás cuando lo considero necesario.
- Aguanto situaciones o relaciones que me hacen daño demasiado tiempo.
- Además se pedían, tras la batería de preguntas una serie de observaciones personales respecto del impacto emocional generado por la realización del test.
- ¿Eras consciente de tu grado de autocuidado/autodescuido?
- Describe en una o dos palabras tus emociones respecto de tu cuidado.
- Cuenta aquí cualquier experiencia o sensación que quieras que sepamos respecto del autocuidado físico, mental y emocional.

Índice de respuesta

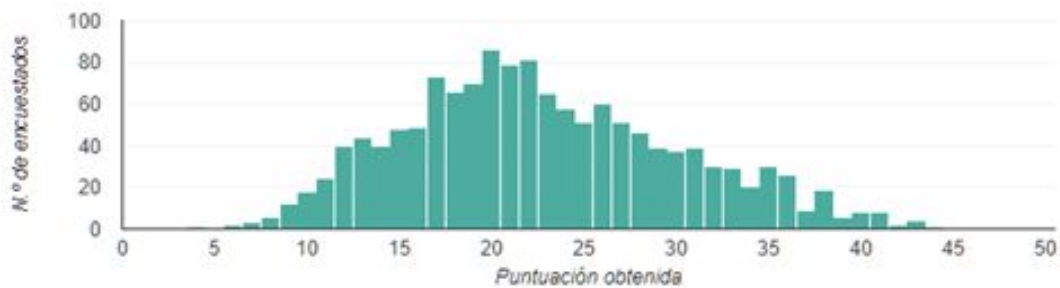
Estadísticas

Normal
22,7/50 puntos

Valor medio
22/50 puntos

Intervalo
4-44 puntos

Distribución de las puntuaciones totales



- Las respuestas incorrectas implican autodescuidos y autoviolencias.
- Las respuestas correctas implican patrones de cuidado.
- En algunos casos, las preguntas no eran obligatorias, por lo que no todos los ítems tienen exactamente el mismo número total de respuestas.
- Del total del cuestionario ¿En qué preguntas se muestran mayores autodescuidos y autoviolencias?
- La pregunta con menos respuestas correctas es “Lo que debo hacer es para mí más importante que lo que quiero hacer”, con solo 80 respuestas (6,43 %)

- 117 de 1245 es para la afirmación “Si digo "no" a algo que podría hacer, me siento culpable”.
- Solo el 8,5 % de las mujeres que han respondido el cuestionario no se sienten culpables al decir no si se trata de algo que pueden hacer.
- Al 44,9 % a veces se sienten culpables por decir no.
- Al 25,2 % les sucede habitualmente.
- Al 21,4 % les sucede siempre.
- El 91,5 % de las mujeres que han respondido se sienten culpables por decir no. Casi la mitad, habitualmente o siempre.

«Curiosamente», el número de mujeres que pueden decir no si se sienten culpables coincide de forma casi exacta con el de mujeres que pueden poner casi siempre sus necesidades por delante de los demás cuando lo consideran necesario.

- La siguiente con menos respuestas correctas, 127 de 1245, es «Me siento culpable o preocupada por cuestiones que escapan totalmente a mi control».
- Respuestas totales: 1380
- Respuestas totales válidas: 1245
- Han respondido todas las preguntas: 1164
- Respuestas válidas desde Canarias: 320 (el 25,7% del total)

Antes de empezar, la pregunta para enfrentarnos al conocimiento/desconocimiento de nuestros cuidados:

Antes de empezar, anímate a hacer una evaluación previa de tu autocuidado. En una escala de 1 (no me cuido casi nunca) a 10 (me cuido siempre), **¿en qué punto estarías?**

1. 13

5. 240

9. 49

2. 17

6. 234

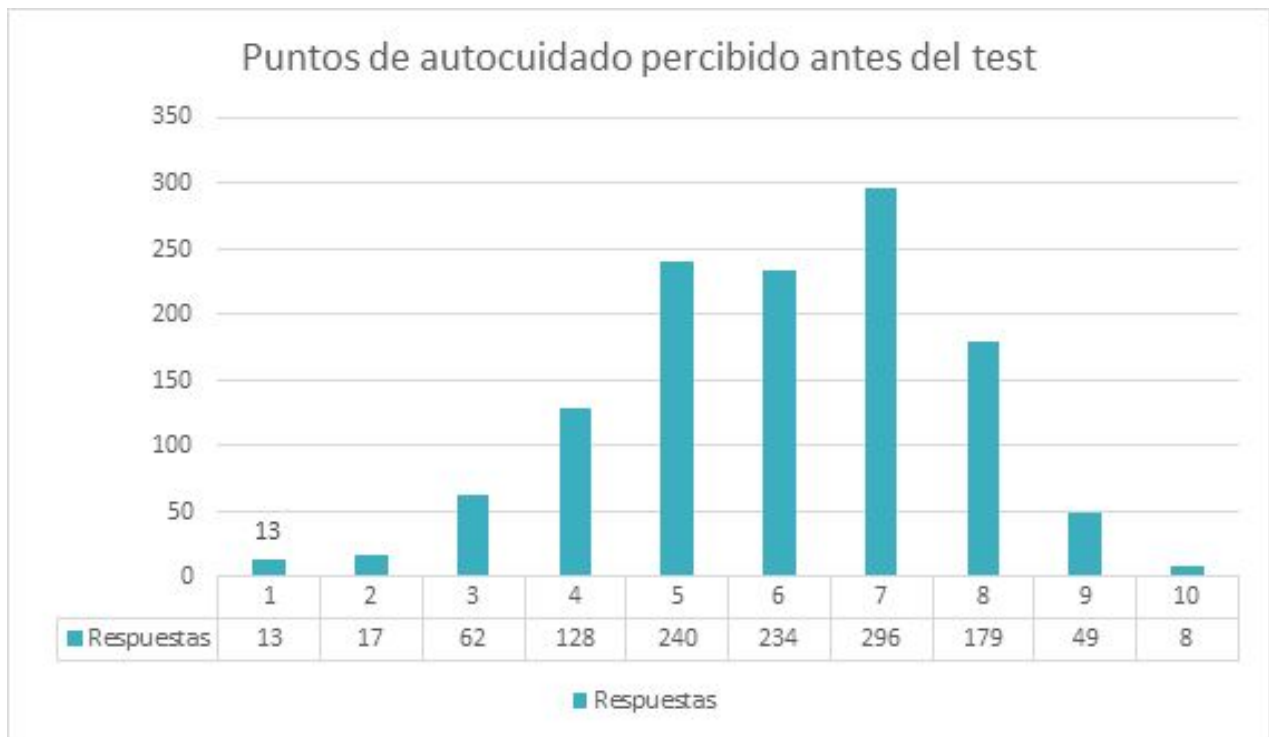
10. 8

3. 62

7. 296

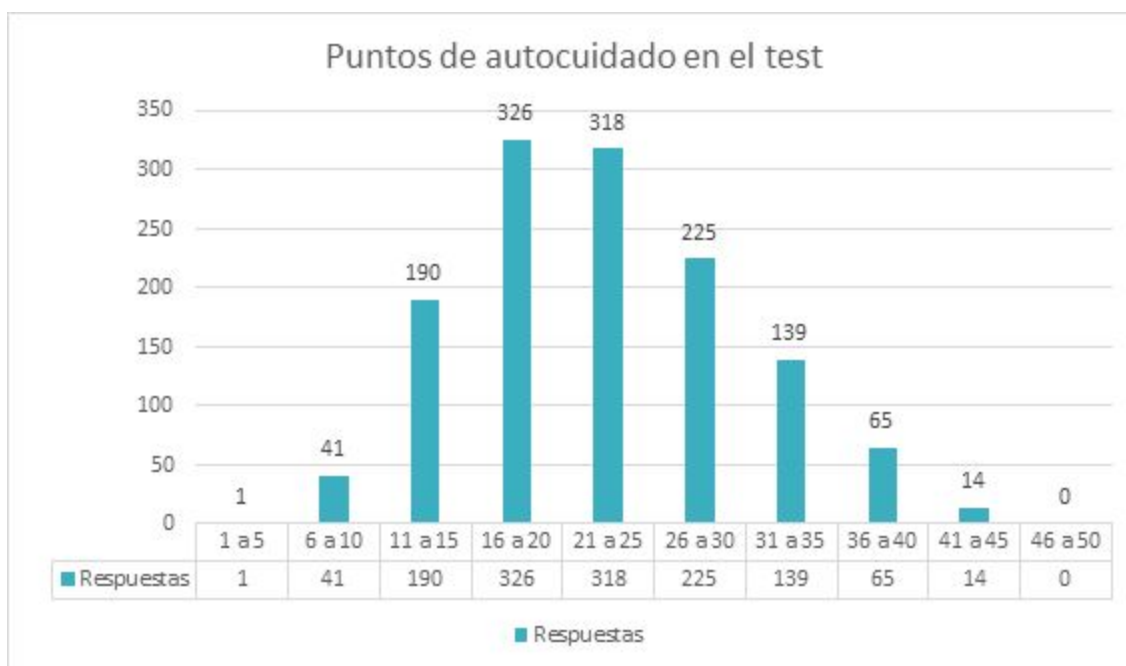
4. 128

8. 179

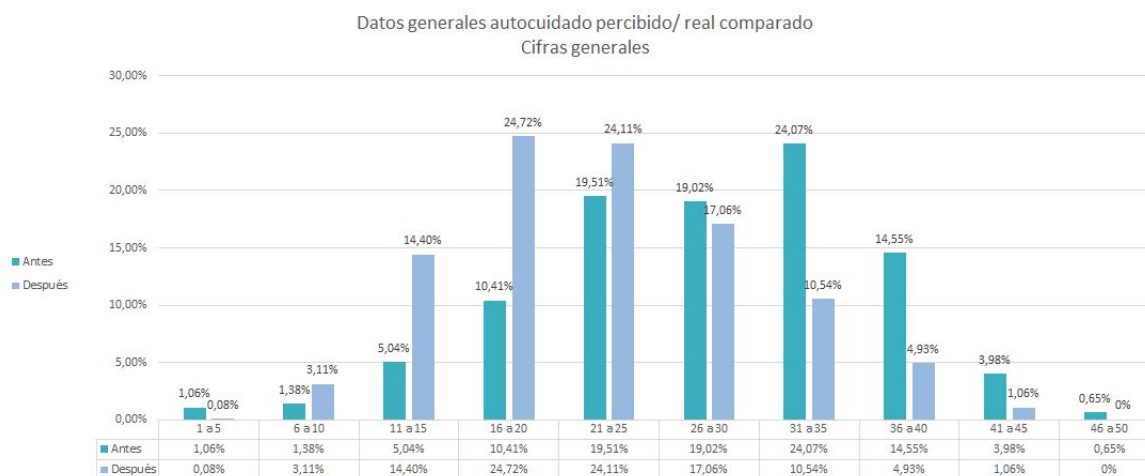


Estos puntos del 1 al 10 simplifican los 10 grupos de puntuaciones del 1 al 50 que podían llegar a sumarse al responder el test de autopercepción.

¿Cuáles fueron las puntuaciones realmente obtenidas?



Podemos ver cómo, excepto en el valor inicial de descuido total, que es mayor en la percepción que en los resultados reales, en el resto de ítems (hasta el cuidado medio 5 y 25 puntos en los test previo y resultados respectivamente) quienes creen descuidarse se descuidan más de lo que pensaban y quienes consideraban cuidarse se descuidaban desproporcionadamente más de lo que creían en un principio. Con un desequilibrio notable en los valores 4 y 7 del test previo respecto de las puntuaciones que equivaldrían: de 16 a 20 y de 26 a 40.



En resumen:

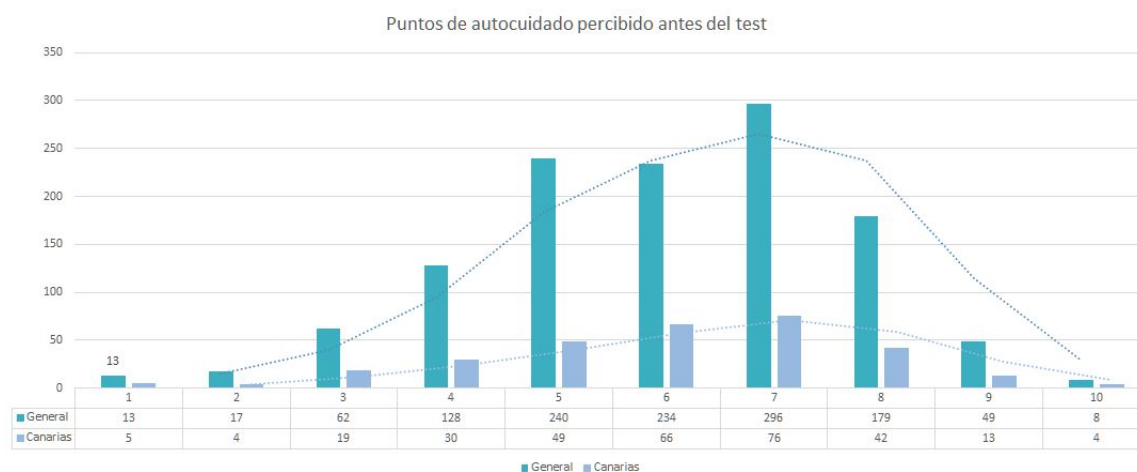
- Pensaban descuidarse (valores por debajo de 5 puntos) un 17,89% de mujeres.
- Se descuidan (valores hasta 20) un 42,31%
 - Se descuidan más del doble de mujeres que pensaban hacerlo (no sabían que se descuidaban). (24,42 puntos porcentuales)
- Pensaban tener un cuidado intermedio (valor 5 puntos): 19,51%
- Tienen un cuidado intermedio (valores 21 a 25 puntos) : 24,11%
 - Cuando el cuidado es intermedio, los valores entre la percepción y la realidad se acercan, siendo el porcentaje de mujeres que se cuidan en valores medios más alto del que ellas mismas esperaban.
- Pensaban cuidarse por encima de la media sin llegar al tope (6 a 9): 61,62%
- Se cuidan por encima de la media sin llegar al tope (26 a 45 puntos): 33,59%
 - Casi la mitad de las mujeres que creían cuidarse mucho, no lo hacen tanto como creían.
- Pensaban cuidarse en el nivel máximo (10 puntos):0,65%
- Se cuidan en el nivel máximo (46 a 50 puntos): 0.

Puede comprobarse en algunas de las palabras y frases dejadas como resumen y que reflejaremos en el análisis final. La primera conclusión que podemos avanzar es que la diferencia entre la percepción del cuidado propio y el cuidado real son abrumadoras. Una primera causa que puede adelantarse es el desconocimiento de las parcelas vitales en las que el cuidado es necesario y cómo se concreta este autocuidado, es decir **¿qué significa realmente cuidarse? ¿Qué actos cotidianos comprende?**

¿Sucede lo mismo cuando extraemos de los datos generales aquellos de las respuestas desde Canarias?

En los primeros 5 ítems, correspondientes a las puntuaciones 1 a 5 de la pregunta sobre autopercepción y los valores 1 a 25 del test, las proporciones son muy similares: las mujeres que consideraban cuidarse en esos valores desde el mínimo al medio, eran menos de las que después tuvieron puntuaciones en esos parámetros: se cuidan desde un nivel mínimo a un cuidado medio

En la comparativa del autocuidado percibido entre las respuestas generales y las ofrecidas desde Canarias observamos algunas diferencias:

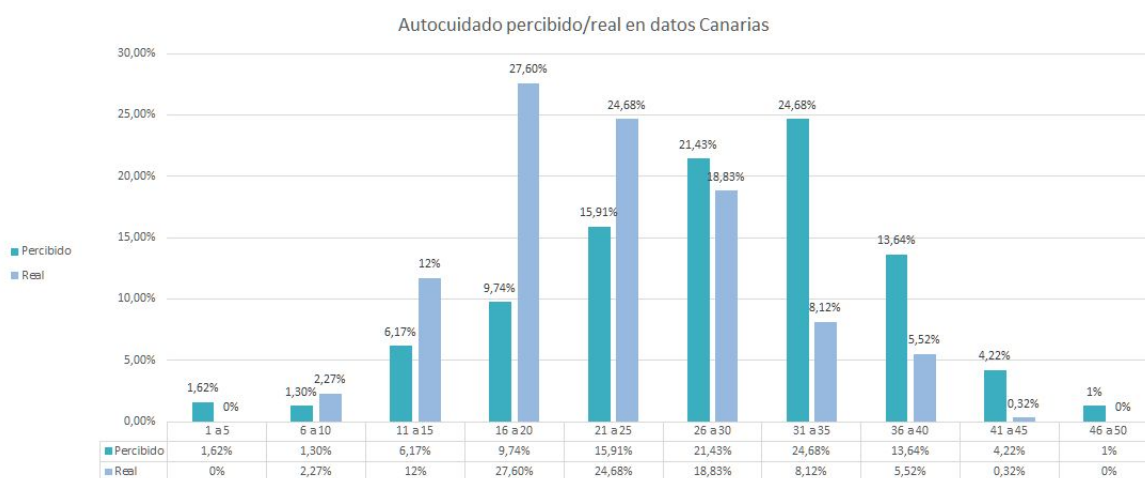


¿Qué porcentajes de cuidado se percibían en cada grupo (total/Canarias) antes de responder el test?

Las puntuaciones mínimas y máximas tenían un mayor número de respuestas en Canarias. Las inmediatas (2 y 9) eran prácticamente iguales. En las puntuaciones 3 y 8 comienzan a marcarse diferencias: para la puntuación 3, más mujeres canarias (6,17%) creen que se cuidan en ese porcentaje por debajo del cuidado medio, frente al porcentaje general (5,04%). Más mujeres canarias creen que se cuidan por encima

de ese porcentaje medio (24,68%) frente al conjunto de respuestas (14,55%).

En las puntuaciones 4 y 5 las mujeres canarias que respondieron el 9,74% consideraron estar en un nivel de 4 y 15,91% de 5 puntos respectivamente frente a 10,41 y 19,15% del total de respuestas. Por contra, la puntuación 6 (como la 7 y 8) tiene un mayor % de canarias en relación al total: 21,43% frente a 19,02%. La puntuación 7 es muy parecida: 24,07% Canarias, 25,33% general.



En resumen:

- Pensaban descuidarse (valores por debajo de 5 puntos) un 18,83% de mujeres.
- Se descuidan (valores hasta 20) un 41,56%
 - Se descuidan más del doble de mujeres que pensaban hacerlo (no sabían que se descuidaban). En puntos porcentuales supone 22,73 frente a un 24,42 de la encuesta general.
- Pensaban tener un cuidado intermedio (valor 5 puntos): 15,91%
- Tienen un cuidado intermedio (valores 21 a 25 puntos) : 24,68%

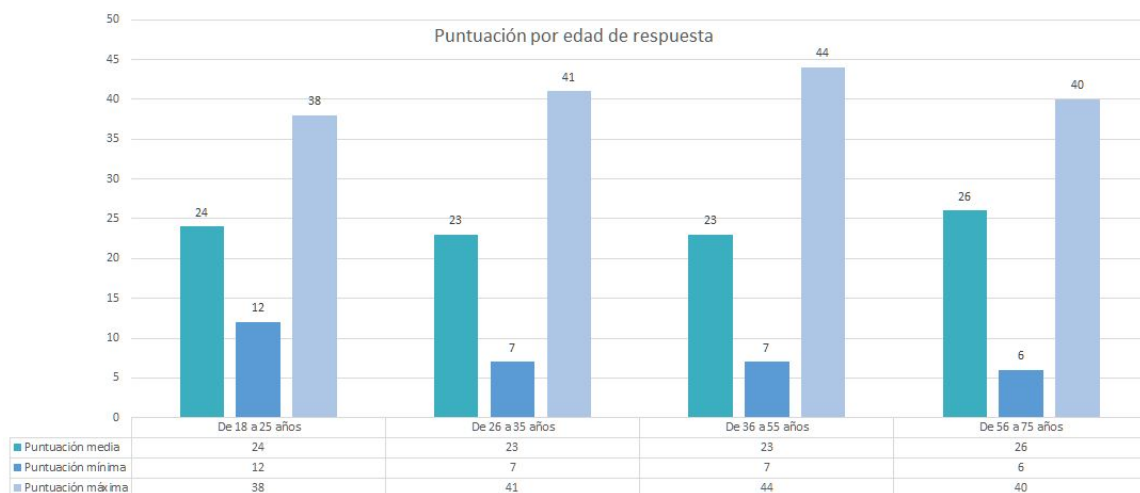
- La diferencia es de 8,77 puntos porcentuales, casi el doble de la encuesta general para este valor. Cuando el cuidado es intermedio, los valores entre la percepción y la realidad se acercan, siendo el porcentaje de mujeres que se cuidan en valores medios más alto del que ellas mismas esperaban.
- Pensaban cuidarse por encima de la media sin llegar al tope (6 a 9): 63,97%
- Se cuidan por encima de la media sin llegar al tope (26 a 45 puntos): 57,47%
 - Frente a casi la mitad de las mujeres que creían cuidarse mucho y no lo hacen tanto como creían en el resultado general, en los resultados de las mujeres de Canarias (menos representativos por el número de respuestas, 308) las mujeres que se cuidan por encima de la media son más de la mitad, aunque están, en su mayor parte entre 26 y 30 puntos (un 26,95% del total de respuestas).
- Pensaban cuidarse en el nivel máximo (10 puntos): 1,30%
- Se cuidan en el nivel máximo (46 a 50 puntos): 0.

Edad, lugar de residencia , situación convivencia

2. Edad: 1245/(1245-81)/1164

- de 18 a 25: 62 (5,33 %)
- de 26 a 35: 301 (25,86 %)
- de 36 a 55: 705 (60,57 %)
- de 56 a 75: 95 (8,16 %)
- de 76 a 90 años: 1 (0,09 %)
- Sin especificar edad: 81 (6,96 %)

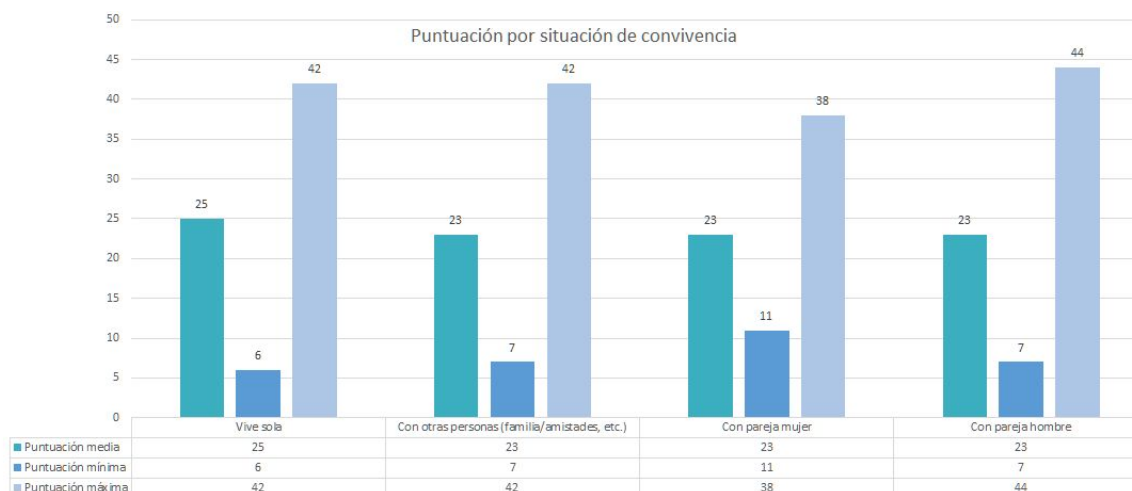
Como sucede en otras ocasiones, es el resultado de cruzar datos el que nos aporta detalles más interesantes. En el grupo de edad de 18 a 25 años la media es similar al resto de grupos (24 puntos frente a 23 y 26) pero la puntuación mínima es la más alta y la máxima la más baja de todos los grupos de edad, exceptuando el de 76 a 90 años cuya muestra no es significativa (una sola respuesta).



3. Vice con... 1164

<p>Sola: 232 (19,93 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> de 18 a 25: 3 (1,29 %) de 26 a 35: 45 (19,39 %) de 36 a 55: 155 (66,81 %) de 56 a 75: 29 (12,50 %) 	<p>Con parientes/amistades: 290 (24,91 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> de 18 a 25: 52 (17,93 %) de 26 a 35: 112 (38,62 %) de 36 a 55: 110 (37,93 %) de 56 a 75: 16 (5,52 %)
<p>Con pareja mujer: 72 (6,19 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> de 18 a 25: 1 (1,39 %) de 26 a 35: 21 (29,17 %) de 36 a 55: 45 (62,50 %) de 56 a 75: 4 (5,56 %) de 76 a 90: 1 (1,39 %) 	<p>Con pareja hombre: 570 (48,96 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> de 18 a 25: 6 (1,05 %) de 26 a 35: 123 (21,58 %) de 36 a 55: 395 (69,30 %) de 56 a 75: 46 (8,07 %)
<ul style="list-style-type: none"> Sin respuesta: 81 (6,96 %) 	

¿Afecta la situación de convivencia a los resultados de autocuidado? Quizás no tanto como podría haberse esperado.



Las mujeres que viven solas destacan por su puntuación media más elevada, dos puntos por encima del resto, que tienen 23. Mientras, las mujeres que viven con parejas mujeres destacan por tener una puntuación mínima más elevada que el resto de grupos (11 puntos frente a 6 y 7 del resto de grupos) lo que permite decir que, en el contexto de esta encuesta las mujeres lesbianas o bisexuales que conviven con otras mujeres se descuidan en menor proporción que el resto, pero no alcanzan niveles de cuidado similares al resto de los grupos. También es destacable que las puntuaciones más altas de la encuesta se dan en mujeres (de entre 36 y 55 años) que conviven con hombres.

Falta de atención al cuerpo y al bienestar físico

En estas estadísticas, aparecen en color verde aquellas respuestas que muestran patrones de cuidado o no suponen descuido y, por lo tanto, sumaban un punto en el resultado final contabilizado.

4. Solo voy a consulta médica en caso extremo. 1164

<p>A veces me ocurre: 427 (36,68 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> de 18 a 25: 24 (5,62 %) de 26 a 35: 111 (26,00 %) de 36 a 55: 252 (59,02 %) de 56 a 75: 39 (9,13 %) de 76 a 90: 1 (0,23 %) 	<p>Casi siempre me ocurre: 231 (19,85 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> de 18 a 25: 14 (6,06 %) de 26 a 35: 72 (31,17 %) de 36 a 55: 130 (56,28 %) de 56 a 75: 15 (6,49 %)
<p>Habitualmente me ocurre: 280 (24,05 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> de 18 a 25: 16 (5,71 %) de 26 a 35: 66 (23,57 %) de 36 a 55: 180 (64,29 %) de 56 a 75: 18 (6,43 %) 	<p>No me ocurre: 226 (19,42 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> de 18 a 25: 9 (3,98 %) de 26 a 35: 52 (23,01 %) de 36 a 55: 142 (62,83 %) de 56 a 75: 23 (10,18 %)
<ul style="list-style-type: none"> Sin respuesta: 81 (6,96 %) 	

Solo 226 (19,42 %) de las mujeres que respondieron cuidan de forma sistemática su salud y nunca esperan a encontrarse extremadamente enfermas para ir a la consulta médica.

Es decir, más del 80 % de mujeres de diferentes edades descuidan.

5. Respeto los plazos recomendados de revisiones ginecológicas o dentales. 1164

<p>A veces me ocurre: 363 (31,19 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> de 18 a 25: 23 (6,34 %) de 26 a 35: 102 (28,10 %) de 36 a 55: 213 (58,68 %) de 56 a 75: 24 (6,61 %) de 76 a 90: 1 (0,28 %) 	<p>Casi siempre me ocurre: 272 (23,37 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> de 18 a 25: 10 (3,68 %) de 26 a 35: 49 (18,01 %) de 36 a 55: 180 (66,18 %) de 56 a 75: 33 (12,13 %)
<p>Habitualmente me ocurre: 268 (23,02 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> de 18 a 25: 11 (4,10 %) de 26 a 35: 66 (24,63 %) de 36 a 55: 165 (61,57 %) de 56 a 75: 26 (9,70 %) 	<p>No me ocurre: 261 (22,42 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> de 18 a 25: 18 (6,90 %) de 26 a 35: 84 (32,18 %) de 36 a 55: 147 (56,32 %) de 56 a 75: 12 (4,60 %)
<ul style="list-style-type: none"> Sin respuesta: 81 (6,96 %) 	

6. Cuando trabajo descanso ojos, piernas o me estiro regularmente 1164

<p>A veces me ocurre: 447 (38,40 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> de 18 a 25: 21 (4,70 %) de 26 a 35: 121 (27,07 %) de 36 a 55: 264 (59,06 %) de 56 a 75: 40 (8,59 %) de 76 a 90: 1 (0,22 %) 	<p>Casi siempre me ocurre: 79 (6,79 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> de 18 a 25: 8 (10,13 %) de 26 a 35: 25 (31,65 %) de 36 a 55: 40 (50,63 %) de 56 a 75: 6 (7,59 %)
<p>Habitualmente me ocurre: 188 (16,15 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> de 18 a 25: 17 (9,04 %) de 26 a 35: 49 (26,06 %) de 36 a 55: 98 (52,13 %) de 56 a 75: 24 (12,77 %) 	<p>No me ocurre: 450 (38,66 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> de 18 a 25: 16 (3,56 %) de 26 a 35: 106 (23,56 %) de 36 a 55: 303 (67,23 %) de 56 a 75: 25 (5,56 %)

- Sin respuesta: 81 (6,96 %)

7. Sigo una rutina de aseo regular, incluso si me encuentro fatal **1164**

<p>A veces me ocurre: 154 (13,23 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> • de 18 a 25: 7 (4,55 %) • de 26 a 35: 46 (29,87 %) • de 36 a 55: 88 (57,14 %) • de 56 a 75: 13 (8,44 %) 	<p>Casi siempre me ocurre: 581 (49,91 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> • de 18 a 25: 25 (4,30 %) • de 26 a 35: 144 (24,78 %) • de 36 a 55: 366 (62,99 %) • de 56 a 75: 45 (7,75 %) • de 76 a 90: 1 (0,17 %)
<p>Habitualmente me ocurre: 378 (32,47 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> • de 18 a 25: 27 (7,14 %) • de 26 a 35: 94 (24,87 %) • de 36 a 55: 219 (57,94 %) • de 56 a 75: 38 (10,05 %) 	<p>No me ocurre: 51 (4,38 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> • de 18 a 25: 3 (5,88 %) • de 26 a 35: 17 (33,33 %) • de 36 a 55: 31 (60,78 %) • de 56 a 75: 0 (0,00 %)
<ul style="list-style-type: none"> • Sin respuesta: 81 (6,96 %) 	

8. Hago algún tipo de ejercicio. **1164**

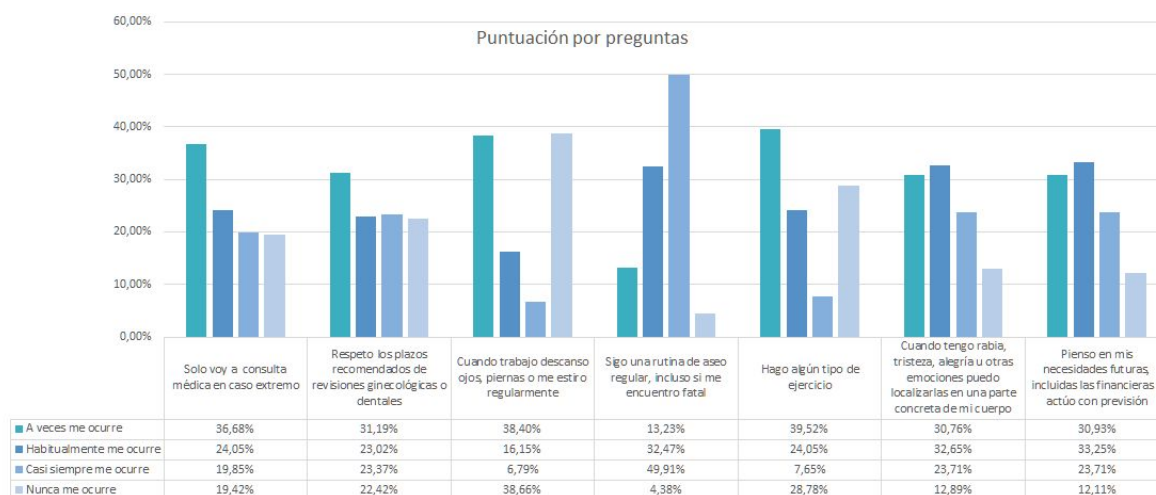
<p>Nunca: 335 (28,78 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> • de 18 a 25: 18 (5,37 %) • de 26 a 35: 84 (25,07 %) • de 36 a 55: 215 (64,18 %) • de 56 a 75: 17 (5,07 %) • de 76 a 90: 1 (0,30 %) 	<p>Al menos dos veces a la semana: 460 (39,52 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> • de 18 a 25: 27 (5,87 %) • de 26 a 35: 112 (24,35 %) • de 36 a 55: 282 (61,30 %) • de 56 a 75: 39 (8,48 %)
<p>Entre 3 y 5 veces a la semana: 280 (24,05 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> • de 18 a 25: 15 (5,36 %) • de 26 a 35: 74 (26,43 %) • de 36 a 55: 160 (57,14 %) • de 56 a 75: 31 (11,07 %) 	<p>Más de 5 veces a la semana: 89 (7,65 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> • de 18 a 25: 2 (2,25 %) • de 26 a 35: 31 (34,83 %) • de 36 a 55: 48 (53,93 %) • de 56 a 75: 8 (8,99 %)
<ul style="list-style-type: none"> • Sin respuesta: 81 (6,96 %) 	

9. Cuando tengo rabia, tristeza, alegría u otras emociones puedo localizarlas en una parte concreta de mi cuerpo. 1164

<p>A veces me ocurre: 358 (30,76 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 20 (5,59 %) ● de 26 a 35: 101 (26,21 %) ● de 36 a 55: 200 (55,87 %) ● de 56 a 75: 37 (10,34 %) 	<p>Casi siempre me ocurre: 276 (23,71 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 12 (4,35 %) ● de 26 a 35: 73 (26,45 %) ● de 36 a 55: 173 (62,68 %) ● de 56 a 75: 18 (6,52 %)
<p>Habitualmente me ocurre: 380 (32,65 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 19 (5,00 %) ● de 26 a 35: 95 (25,00 %) ● de 36 a 55: 236 (62,119 %) ● de 56 a 75: 30 (7,89 %) 	<p>No me ocurre: 150 (12,89 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 11 (7,33 %) ● de 26 a 35: 32 (21,33 %) ● de 36 a 55: 96 (64,00 %) ● de 56 a 75: 10 (6,67 %) ● de 76 a 90: 1 (0,67 %)
<ul style="list-style-type: none"> ● Sin respuesta: 81 (6,96 %) 	

10. Pienso en mis necesidades futuras, incluidas las financieras y actúo con previsión. 1164

<p>A veces me ocurre: 360 (30,93 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> de 18 a 25: 21 (5,83 %) de 26 a 35: 84 (23,33 %) de 36 a 55: 223 (61,94 %) de 56 a 75: 32 (8,89 %) 	<p>Casi siempre me ocurre: 276 (23,71 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> de 18 a 25: 17 (6,16 %) de 26 a 35: 87 (31,52 %) de 36 a 55: 156 (56,52 %) de 56 a 75: 16 (5,80 %)
<p>Habitualmente me ocurre: 387 (33,25 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> de 18 a 25: 20 (5,17 %) de 26 a 35: 39 (10,08 %) de 36 a 55: 224 (57,88 %) de 56 a 75: 39 (10,08 %) de 76 a 90: 1 (0,26 %) 	<p>No me ocurre: 141 (12,11 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> de 18 a 25: 4 (2,84 %) de 26 a 35: 27 (18,15 %) de 36 a 55: 101 (71,63 %) de 56 a 75: 9 (6,38 %)
<ul style="list-style-type: none"> Sin respuesta: 81 (6,96 %) 	



El desequilibrio es evidente entre en las diferentes formas de cuidado, desde los más pequeños como descansar los ojos o estirarse durante el trabajo diario a las necesidades más evidentes como el aseo.

¿En qué se cuidan más las mujeres que respondieron?

Las rutinas de aseo tienen el resultado más alto entre las prácticas permanentes de cuidado del bienestar físico (49,91%) , seguidas de

Piensan casi siempre en sus necesidades futuras y hacen provisiones de acuerdo a ellas un 23,71% (y otro 33,25% lo hace habitualmente).

¿En qué se descuidan más las mujeres que respondieron?

Solo hacen ejercicio 5 o más veces a la semana el 7,65% de las mujeres encuestadas.

Tienen pequeñas rutinas de descanso habitual durante la jornada laboral o el trabajo en el hogar apenas un 6,79%.

Además, casi un 20% y 22% de mujeres, respectivamente, no acuden al médico salvo casos extremos o no respetan las citas dentales o ginecológicas.

En ningún caso los patrones de cuidado sistemático solo se acercan (sin llegar) al 50% (49,91%) en el caso del aseo incluso en momentos de gran alteración vital.

Pueden verse aquí patrones de género claros con grandes diferencias entre aquello que hacemos solo para nosotras (como las visitas médicas o el deporte) y las que pueden repercutir en nuestra convivencia o nuestra percepción por terceras personas, como el aseo diario.

Alimentación

11. Procuo comer sano y alimentarme bien de acuerdo con mis posibilidades económicas 1164

<p>A veces me ocurre: 247 (21,22 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 13 (5,26 %) ● de 26 a 35: 72 (29,15 %) ● de 36 a 55: 153 (61,94 %) ● de 56 a 75: 9 (3,64 %) 	<p>Casi siempre me ocurre: 406 (34,88 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 22 (5,42 %) ● de 26 a 35: 97 (23,89 %) ● de 36 a 55: 242 (59,61 %) ● de 56 a 75: 45 (11,08 %)
<p>Habitualmente me ocurre: 459 (39,43 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 26 (5,82 %) ● de 26 a 35: 115 (21,88 %) ● de 36 a 55: 278 (61,50 %) ● de 56 a 75: 40 (10,53 %) 	<p>No me ocurre: 52 (4,47%)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 3 (5,77 %) ● de 26 a 35: 17 (32,69 %) ● de 36 a 55: 30 (57,69 %) ● de 56 a 75: 1 (1,92 %) ● de 76 a 90: 1 (1,92 %)
<ul style="list-style-type: none"> ● Sin respuesta: 81 (6,96 %) 	

12. Considero la comida una forma de placer 1245/1164

<p>A veces me ocurre: 180 (15,46%)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 10 (5,56 %) ● de 26 a 35: 36 (20,00 %) ● de 36 a 55: 117 (65,00 %) ● de 56 a 75: 17 (9,44 %) 	<p>Casi siempre me ocurre: 554 (47,59 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 28 (5,05 %) ● de 26 a 35: 168 (30,32 %) ● de 36 a 55: 324 (58,48 %) ● de 56 a 75: 34 (6,14 %)
<p>Habitualmente me ocurre: 361 (31,01 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 21 (5,82 %) ● de 26 a 35: 79 (21,88 %) ● de 36 a 55: 222 (61,50 %) ● de 56 a 75: 38 (10,53 %) ● de 76 a 90: 1 (0,28 %) 	<p>No me ocurre: 69 (5,93%)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 3 (4,35 %) ● de 26 a 35: 17 (24,64 %) ● de 36 a 55: 42 (60,87 %) ● de 56 a 75: 7 (10,14 %)
<ul style="list-style-type: none"> ● Sin respuesta: 81 (6,96 %) 	

13. Dedico un tiempo razonable para hacer —al menos— tres comidas diarias 1164

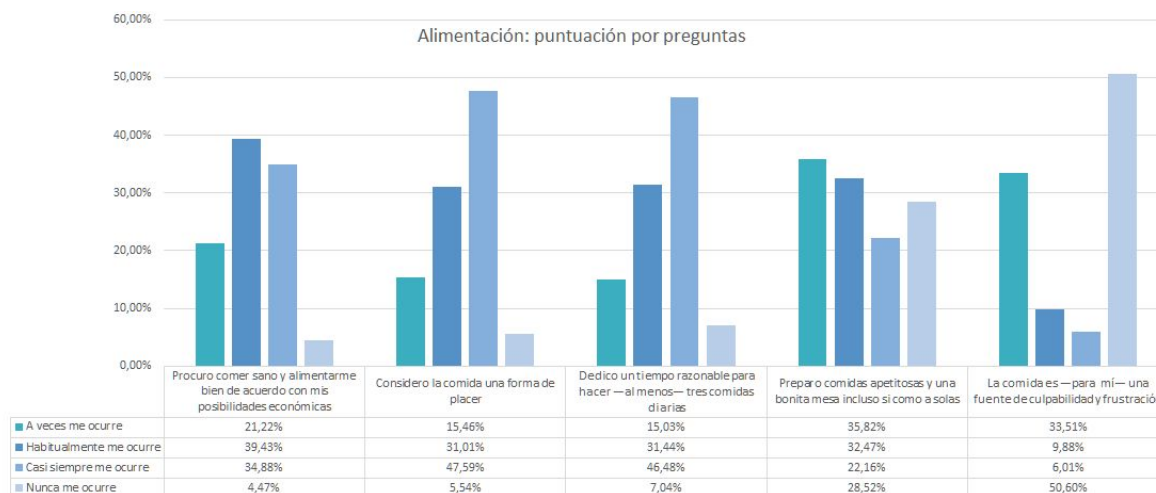
<p>A veces me ocurre: 175 (15,03 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 8 (4,57 %) ● de 26 a 35: 50 (28,57 %) ● de 36 a 55: 108 (61,71 %) ● de 56 a 75: 9 (5,14 %) 	<p>Casi siempre me ocurre: 541 (46,48%)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 31 (5,73 %) ● de 26 a 35: 133 (24,58 %) ● de 36 a 55: 331 (621,18 %) ● de 56 a 75: 45 (8,32 %) ● de 76 a 90: 1 (0,18 %)
<p>Habitualmente me ocurre: 366 (31,44 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 20 (5,46 %) ● de 26 a 35: 91 (24,86 %) ● de 36 a 55: 214 (58,47 %) ● de 56 a 75: 41 (11,20 %) 	<p>No me ocurre: 82 (7,04%)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 3 (3,66 %) ● de 26 a 35: 27 (32,93 %) ● de 36 a 55: 51 (62,20 %) ● de 56 a 75: 1 (1,22 %)
<ul style="list-style-type: none"> ● Sin respuesta: 81 (6,96 %) 	

14. Preparo comidas apetitosas y una bonita mesa incluso si como a solas **1164**

<p>A veces me ocurre: 417 (35,82 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 28 (6,71 %) ● de 26 a 35: 121 (29,02 %) ● de 36 a 55: 237 (56,83 %) ● de 56 a 75: 31 (7,43 %) 	<p>Casi siempre me ocurre: 157 (13,49%)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 16 (10,19 %) ● de 26 a 35: 37 (23,57 %) ● de 36 a 55: 85 (54,14 %) ● de 56 a 75: 19 (12,10 %)
<p>Habitualmente me ocurre: 258 (22,16 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 8 (3,10 %) ● de 26 a 35: 65 (25,19 %) ● de 36 a 55: 161 (62,40 %) ● de 56 a 75: 24 (9,30 %) 	<p>No me ocurre: 332 (28,52%)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 10 (3,01 %) ● de 26 a 35: 78 (23,49 %) ● de 36 a 55: 222 (66,87 %) ● de 56 a 75: 21 (6,33 %) ● de 76 a 90: 1 (0,30 %)
<ul style="list-style-type: none"> ● Sin respuesta: 81 (6,96 %) 	

15. La comida es —para mí— una fuente de culpabilidad y frustración **1164**

<p>A veces me ocurre: 390 (33,51 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> de 18 a 25: 19 (4,87 %) de 26 a 35: 118 (30,26 %) de 36 a 55: 229 (58,72 %) de 56 a 75: 24 (6,15 %) 	<p>Casi siempre me ocurre: 70 (6,01 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> de 18 a 25: 3 (4,29 %) de 26 a 35: 22 (21,43 %) de 36 a 55: 44 (62,86 %) de 56 a 75: 1 (1,43 %)
<p>Habitualmente me ocurre: 115 (9,88 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> de 18 a 25: 5 (4,35 %) de 26 a 35: 34 (29,57 %) de 36 a 55: 71 (61,74 %) de 56 a 75: 4 (3,48 %) de 76 a 90: 1 (0,87 %) 	<p>No me ocurre: 589 (50,60 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> de 18 a 25: 35 (5,94 %) de 26 a 35: 127 (21,56 %) de 36 a 55: 361 (61,29 %) de 56 a 75: 66 (11,21 %)
<ul style="list-style-type: none"> Sin respuesta: 81 (6,96 %) 	



En la comparativa podemos ver cómo entre un 5 y un 7% de las respuestas son de descuidos sistemáticos a través de la alimentación:

nunca se dedica un tiempo razonable a prepararla (7,04%) , no se disfruta nunca de ella (5,54%) y ni siquiera se procura comer de una forma sana (4,47%). Pero más significativos que los valores extremos están aquellos que expresan un mayor grado de cuidado: no se llega a una mitad de respuestas que impliquen autocuidado:

- Procurar comer sano (casi siempre): 34,88%
- Considerar la comida un disfrute: 47,59%
- Dedicar un tiempo razonable a cocinar: 46,48%
- Preparar una bonita mesa y una comida apetitosa incluso si se come a solas: 22,16%

Solo un ítem alcanza por sí mismo el 50% sin llegar al 51%: el 50,60% de las personas que respondieron nunca ven la comida como una fuente de frustración.

A pesar de los valores de descuido, es uno de los espacios vitales en los que los cuidados son más altos.

Peso e imagen corporal

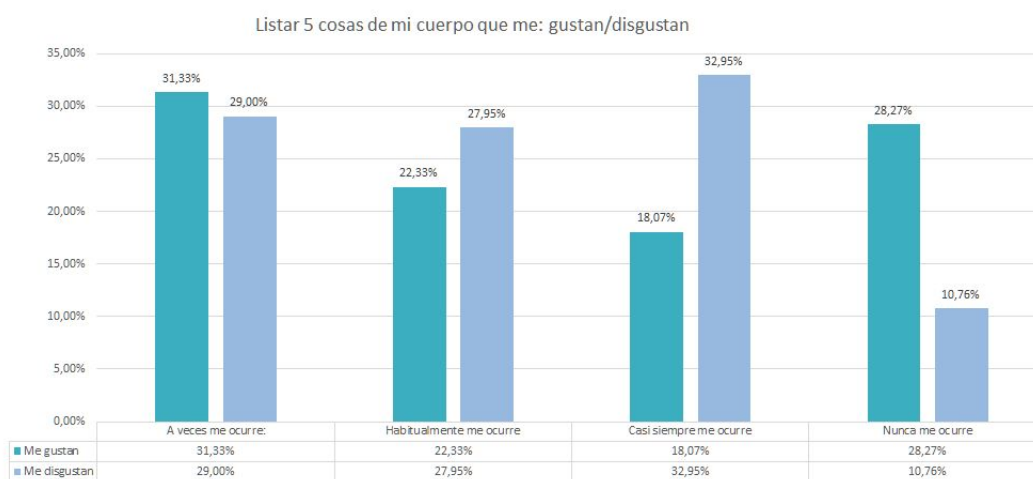
16. Puedo hacer —sin apenas pensar— una lista de 5 cosas de mi cuerpo que me gustan **1245/1164**

<p>A veces me ocurre: 390/361 (31,33 % / 31,01 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 22 (6,09 %) ● de 26 a 35: 96 (26,59 %) ● de 36 a 55: 215 (59,56 %) ● de 56 a 75: 28 (7,76 %) ● Sin especificar edad: 29 (7,44 %) 	<p>Casi siempre me ocurre: 225/212 (18,07 % / 18,21 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 10 (4,72 %) ● de 26 a 35: 64 (30,19 %) ● de 36 a 55: 126 (59,43 %) ● de 56 a 75: 12 (5,66 %) ● Sin especificar edad: 13 (5,78 %)
<p>Habitualmente me ocurre: 278/257 (22,33 % / 22,08 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 14 (5,45 %) ● de 26 a 35: 61 (23,74 %) ● de 36 a 55: 150 (58,37 %) ● de 56 a 75: 32 (12,458 %) ● Sin especificar edad: 21 (7,55 %) 	<p>No me ocurre: 352/334 (28,27 % / 28,69 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 17 (5,09 %) ● de 26 a 35: 81 (24,25 %) ● de 36 a 55: 214 (64,07 %) ● de 56 a 75: 23 (6,89 %) ● de 76 a 90: 1 (0,30 %) ● Sin especificar edad: 18 (5,11 %)
<ul style="list-style-type: none"> ● Sin especificar edad: 81 (6,96 %) 	

17. Puedo hacer —sin apenas pensar— una lista de 5 cosas de mi cuerpo que me disgustan **1245/1164**

<p>A veces me ocurre: 361/333 (29,00 % / 28,61 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> de 18 a 25: 16 (4,80 %) de 26 a 35: 87 (26,13 %) de 36 a 55: 184 (55,26 %) de 56 a 75: 46 (13,81 %) Sin especificar edad: 28 (7,76 %) 	<p>Casi siempre me ocurre: 402/381 (32,95 % / 32,73 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> de 18 a 25: 28 (7,35 %) de 26 a 35: 109 (28,61 %) de 36 a 55: 232 (60,89 %) de 56 a 75: 12 (3,15 %) Sin especificar edad: 21 (5,22 %)
<p>Habitualmente me ocurre: 348/322 (27,95 % / 27,66 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> de 18 a 25: 15 (4,66 %) de 26 a 35: 74 (22,98 %) de 36 a 55: 206 (63,98 %) de 56 a 75: 26 (8,07 %) de 76 a 90: 1 (0,30 %) Sin especificar edad: 26 (7,47 %) 	<p>No me ocurre: 134/128 (10,76 % / 11,00 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> de 18 a 25: 3 (2,34 %) de 26 a 35: 31 (24,22 %) de 36 a 55: 83 (64,84 %) de 56 a 75: 11 (8,59 %) Sin especificar edad: 6 (4,48 %)
<ul style="list-style-type: none"> Sin especificar edad: 81 (6,96 %) 	

Si comparamos los resultados a estas dos preguntas veremos que hay algunos datos llamativos:



Solo se aproximan en estas respuestas el 31% de quienes respondieron, reconoce poder hacer “a veces” un listado de 5 cosas que les gustan y el 29% de quienes pueden hacer las de las partes de su cuerpo que les disgustan sin tomar tiempo para pensarlo.

En el aproximadamente 70% restante ¿cómo se reparten las respuestas?

- Habitualmente pueden listar sin pensar 5 cosas de su cuerpo:
 - Que les gustan: 22,33%
 - Que les disgustan: 27,95%
- Casi siempre pueden listar sin pensar 5 cosas de su cuerpo:
 - Que les gustan: 18,07%
 - Que les disgustan: 32,95%
- Nunca pueden listar sin pensar 5 cosas de su cuerpo:
 - Que les gustan: 28,27%
 - Que les disgustan: 10,76%

En general, podemos responder sobre las cosas que nos gustan en menor porcentaje que las que nos disgustan:

- Habitualmente: casi seis puntos porcentuales menos.
- Casi siempre: casi nueve puntos porcentuales menos.

Cuando se trata de no poder nunca enumerar sin pensar cosas que les gustan sucede en un 28,27% de las mujeres. Por contra, el no poder listar cinco cosas que disgustan solo les pasa al 10,76%.

Casi un 29% de mujeres que no pueden decir sin pensar cinco cosas de sus cuerpos que les gustan. El porcentaje es abrumador.

18. Tengo el peso considerado médicamente adecuado a mi edad y constitución 1245/1164

Esta pregunta puntuaba en todas sus respuestas.

<p>A veces: 194/175 (15,58 % / 15,03 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 22 (6,09 %) ● de 26 a 35: 96 (26,59 %) ● de 36 a 55: 215 (59,56 %) ● de 56 a 75: 28 (7,76 %) ● Sin especificar edad: 19 (7,76 %) 	<p>Casi siempre me ocurre: 363/344 (29,16 % / 29,55 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 10 (4,72 %) ● de 26 a 35: 64 (30,19 %) ● de 36 a 55: 126 (59,43 %) ● de 56 a 75: 12 (5,66 %) ● Sin especificar edad: 19 (5,23 %)
<p>Habitualmente me ocurre: 274/257 (23,54 % / 22,08 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 14 (5,45 %) ● de 26 a 35: 61 (23,74 %) ● de 36 a 55: 150 (58,37 %) ● de 56 a 75: 32 (12,458 %) ● Sin especificar edad: 17 (6,20 %) 	<p>No me ocurre: 414/388 (33,25 % / 33,33 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 17 (5,09 %) ● de 26 a 35: 81 (24,25 %) ● de 36 a 55: 214 (64,07 %) ● de 56 a 75: 23 (6,89 %) ● de 76 a 90: 1 (0,30 %) ● Sin especificar edad: 26 (6,28 %)
<ul style="list-style-type: none"> ● Sin especificar edad: 81(6,96 %) 	

En esta pregunta es importante repetir que todas las opciones daban un punto. No se ha relacionado el tener o no un peso considerado adecuado médicamente con pautas de cuidado o descuido pero nos parecía importante para poder cruzar la respuesta con datos de percepción algo más subjetiva que aparecen posteriormente en el cuestionario. En todo caso, **¿se corresponde el tener o no el peso considerado adecuado con el estar más o menos satisfecha con la apariencia corporal?** Podremos verlo más adelante.

19. He comenzado, a lo largo de mi vida, más de una dieta o plan para variar mi peso o imagen corporal 1245/1164

<p>A veces: 425/398 (34,14 % / 34,19 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 22 (5,53 %) ● de 26 a 35: 90 (22,61 %) ● de 36 a 55: 244 (61,31 %) ● de 56 a 75: 42 (10,55 %) ● Sin especificar edad: 27 (6,35 %) 	<p>Casi siempre me ocurre: 243/230 (19,52 % / 19,76 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 11 (4,78 %) ● de 26 a 35: 70 (30,43 %) ● de 36 a 55: 136 (59,13 %) ● de 56 a 75: 13 (5,65 %) ● Sin especificar edad: 13 (5,35 %)
<p>Habitualmente me ocurre: 207/189 (16,63 % / 16,24 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 6 (3,17 %) ● de 26 a 35: 51 (26,98 %) ● de 36 a 55: 118 (62,43 %) ● de 56 a 75: 13 (6,88 %) ● de 76 a 90: 1 (0,53 %) ● Sin especificar edad: 18 (8,70 %) 	<p>No me ocurre: 370/347 (29,72 % / 29,81 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 23 (6,63 %) ● de 26 a 35: 90 (25,94 %) ● de 36 a 55: 207 (59,65 %) ● de 56 a 75: 27 (7,78 %) ● Sin especificar edad: 23 (6,22 %)
<ul style="list-style-type: none"> ● Sin especificar edad: 81 (6,96 %) 	

De entre las mujeres que han respondido esta pregunta un 29,72% nunca ha hecho más de una dieta para variar su peso (lo que no quiere decir que no hayan hecho, al menos, una). Se pedía más de una para diferenciar un hecho puntual, por cualquier motivo, del uso sistemático de la dieta como control del propio cuerpo. Eso quiere decir que algo más del 70% por ciento ha intentado más de una vez variar su peso a través de dietas.

El 19,52% del total casi siempre está a dieta. El 16,63 % habitualmente. El 34,14% a veces.

Si apenas el 33% de mujeres afirmó no tener nunca el peso considerado médicamente adecuado ¿qué motivos más allá de los

médico hace que haya porcentajes tan altos de mujeres intentando variar su peso a lo largo de su vida? La violencia estética como mecanismo de control parece omnipresente. ¿Será fuente de frustración para estas mujeres?

20. Mi imagen corporal es una fuente de frustración, angustia, tristeza o ansiedad 1245/1164

<p>A veces: 561/525 (45,06 % / 45,10 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> • de 18 a 25: 29 (5,52 %) • de 26 a 35: 134 (25,52 %) • de 36 a 55: 322 (61,33 %) • de 56 a 75: 40 (7,62 %) • Sin especificar edad: 36 (6,42 %) 	<p>Casi siempre: 139/129 (11,16 % / 11,08 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> • de 18 a 25: 8 (6,20 %) • de 26 a 35: 36 (27,91 %) • de 36 a 55: 83 (64,34 %) • de 56 a 75: 1 (0,78 %) • de 76 a 90: 1 (0,78 %) • Sin especificar edad: 10 (7,19 %)
<p>Habitualmente: 159/146 (12,77 % / 12,54 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> • de 18 a 25: 10 (6,85 %) • de 26 a 35: 46 (31,51 %) • de 36 a 55: 83 (56,85 %) • de 56 a 75: 7 (4,79 %) • Sin especificar edad: 13 (8,18 %) 	<p>No me ocurre: 386/364 (31,00 % / 31,27 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> • de 18 a 25: 15 (4,12 %) • de 26 a 35: 85 (23,35 %) • de 36 a 55: 217 (59,62 %) • de 56 a 75: 47 (12,91 %) • de 76 a 90: 1 (0,27 %) • Sin especificar edad: 22 (5,70 %)
<ul style="list-style-type: none"> • Sin especificar edad: 81 (6,96 %) 	

El porcentaje de mujeres cuya imagen no es una fuente de tristeza, angustia o ansiedad es del 31,00% muy parecido al de mujeres que habían respondido sobre hacer más de una dieta para variar su peso (29,72 %).

Para casi la mitad de ellas (45, 06%) sus cuerpos son una fuente de frustración, angustia, tristeza o ansiedad. Estas cifras son producto de una sociedad donde las mujeres son valoradas o no según encajen o se

salgan de moldes de belleza irreales. La desvalorización del propio cuerpo, asimilar el cuerpo con el total de lo que somos, el que la belleza sea un patrón de medida del que se usa y abusa, no es inocuo. Si, además, no hay espacios de cuidado y descanso donde reponerse de esa angustia, esa frustración, esa ansiedad, el sistema se vuelve aún más perverso y las consecuencias casi ineludibles.

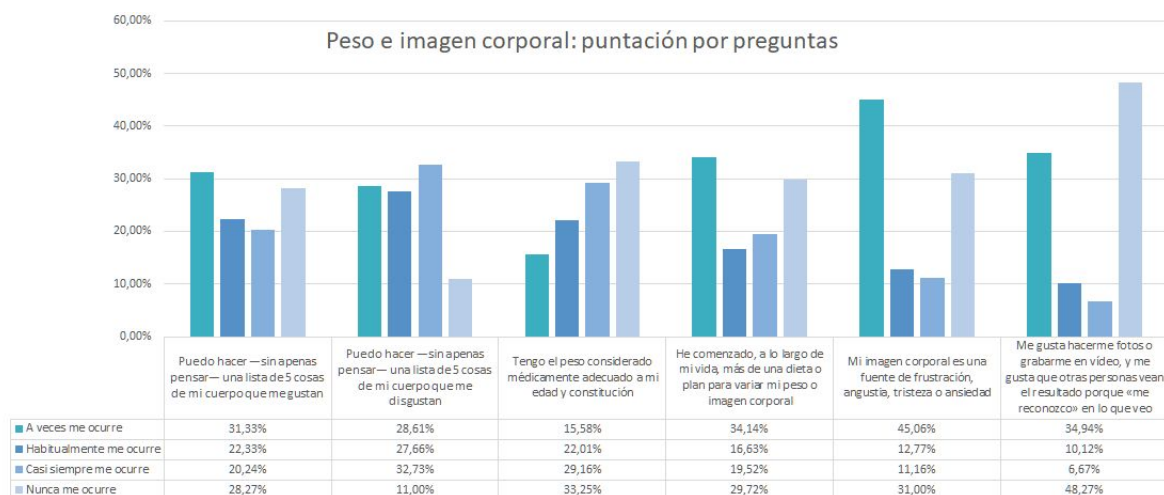
Para el 11, 16% el cuerpo es causa de frustración, angustia, tristeza o ansiedad casi siempre, para el 12,77% lo es habitualmente.

21. Me gusta hacerme fotos o grabarme en vídeo, y me gusta que otras personas vean el resultado porque «me reconozco» en lo que veo 1245/1164

<p>A veces: 435/409 (34,94 % / 35,14 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> • de 18 a 25: 27 (6,60 %) • de 26 a 35: 110 (26,89 %) • de 36 a 55: 239 (58,44 %) • de 56 a 75: 33 (8,07 %) • Sin especificar edad: 26 (5,98 %) 	<p>Casi siempre: 83/79 (6,67 % / 6,79 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> • de 18 a 25: 3 (3,80 %) • de 26 a 35: 26 (32,91 %) • de 36 a 55: 44 (55,70 %) • de 56 a 75: 6 (7,59 %) • Sin especificar edad: 4 (4,82 %)
<p>Habitualmente: 126/118 (10,12 % / 10,14 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> • de 18 a 25: 10 (8,47 %) • de 26 a 35: 42 (35,59 %) • de 36 a 55: 59 (50,00 %) • de 56 a 75: 7 (5,93 %) • Sin especificar edad: 8 (6,35 %) 	<p>No me ocurre: 601/558 (48,27 % / 47,49 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> • de 18 a 25: 22 (3,94 %) • de 26 a 35: 123 (22,04 %) • de 36 a 55: 363 (65,05 %) • de 56 a 75: 49 (8,78 %) • de 76 a 90: 1 (0,18 %) • Sin especificar edad: 43 (7,15 %)
<ul style="list-style-type: none"> • Sin especificar edad: 81 (6,96 %) 	

Cuando comparamos los resultados vemos que la percepción de los cuerpos y el sentirse o no cómodas en ellos no se corresponde, estrictamente, con la idea de peso médicamente adecuado. Es aceptable pensar que la influencia de estereotipos acerca de los

cuerpos delgados, perfectos, no tiene nada que ver tanto con la salud como con la asimilación de estándares culturales que mediatizan la aceptación personal y, con ello, la autoestima y el aprecio y cuidado de nuestros cuerpos.



Es llamativa, por ejemplo, la diferencia entre el número de mujeres sin ninguna angustia o frustración reconocidas en relación con sus cuerpos (31%) y el de mujeres que casi siempre se sienten cómodas al verse reflejadas en fotos o vídeo (6,67%).

Si ese 31% de mujeres afirma no sentir nunca angustia, ansiedad o tristeza en relación a su imagen corporal ¿por qué el 48,27% nunca se reconoce en fotos o vídeos? o ¿por qué solo un 11% por ciento tendría problemas para hacer sin pensar una lista de cosas que les disgustan de su cuerpo?

Una diferencia que nos hace pensar en la enorme brecha que hay entre saber la teoría (hay cuerpos diferentes y no ajustarse a un estándar no implica que sean incorrectos) y la práctica (amo mi cuerpo y me siento cómoda en él).

Placer

23. He pasado más de una semana sin hacer algo solo por placer **1245/1164**

<p>A veces me ocurre: 590/562 (47,39 % / 48,28 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 29 (5,16 %) ● de 26 a 35: 156 (27,76 %) ● de 36 a 55: 330 (58,72 %) ● de 56 a 75: 46 (8,19 %) ● de 76 a 90: 1 (0,18 %) ● Sin especificar edad: 28 (4,75 %) 	<p>Casi siempre me ocurre: 105/94 (8,43 % / 8,08 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 4 (4,26 %) ● de 26 a 35: 24 (25,53 %) ● de 36 a 55: 63 (67,02 %) ● de 56 a 75: 3 (3,19 %) ● Sin especificar edad: 11 (10,48 %)
<p>Habitualmente me ocurre: 209/195 (16,79 % / 16,75 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 12 (6,15 %) ● de 26 a 35: 48 (24,62 %) ● de 36 a 55: 124 (63,59 %) ● de 56 a 75: 11 (5,64 %) ● Sin especificar edad: 14 (6,70 %) 	<p>No me ocurre: 341/313 (27,39 % / 26,89 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 17 (5,43 %) ● de 26 a 35: 73 (23,32 %) ● de 36 a 55: 188 (60,06 %) ● de 56 a 75: 35 (11,18 %) ● Sin especificar edad: 28 (8,21 %)
<ul style="list-style-type: none"> ● Sin especificar edad: 81 (6,96 %) 	

24. Me hago pequeños regalos solo por placer 1245/1164

<p>A veces me ocurre: 631/601 (50,68 % / 51,63 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 36 (5,99 %) ● de 26 a 35: 163 (27,12 %) ● de 36 a 55: 352 (58,57 %) ● de 56 a 75: 50 (8,32 %) ● Sin especificar edad: 30 (4,75 %) 	<p>Casi siempre me ocurre: 141/128 (11,33 % / 11,00 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 4 (3,13 %) ● de 26 a 35: 33 (25,78 %) ● de 36 a 55: 79 (61,72 %) ● de 56 a 75: 12 (9,38 %) ● Sin especificar edad: 13 (9,22 %)
<p>Habitualmente me ocurre: 294/265 (23,61 % / 22,77 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 11 (4,15 %) ● de 26 a 35: 73 (27,55 %) ● de 36 a 55: 161 (60,75 %) ● de 56 a 75: 20 (7,55 %) ● Sin especificar edad: 29 (9,86 %) 	<p>No me ocurre: 179/170 (14,38 % / 14,60 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 11 (6,47 %) ● de 26 a 35: 32 (18,82 %) ● de 36 a 55: 113 (66,47 %) ● de 56 a 75: 13 (7,65 %) ● de 76 a 90: 1 (0,59 %) ● Sin especificar edad: 9 (5,03 %)
<ul style="list-style-type: none"> ● Sin especificar edad: 81 (6,96 %) 	

25. Sé con claridad cuáles son las partes de mi cuerpo que me gusta estimular, o que sean estimuladas 1245/1164

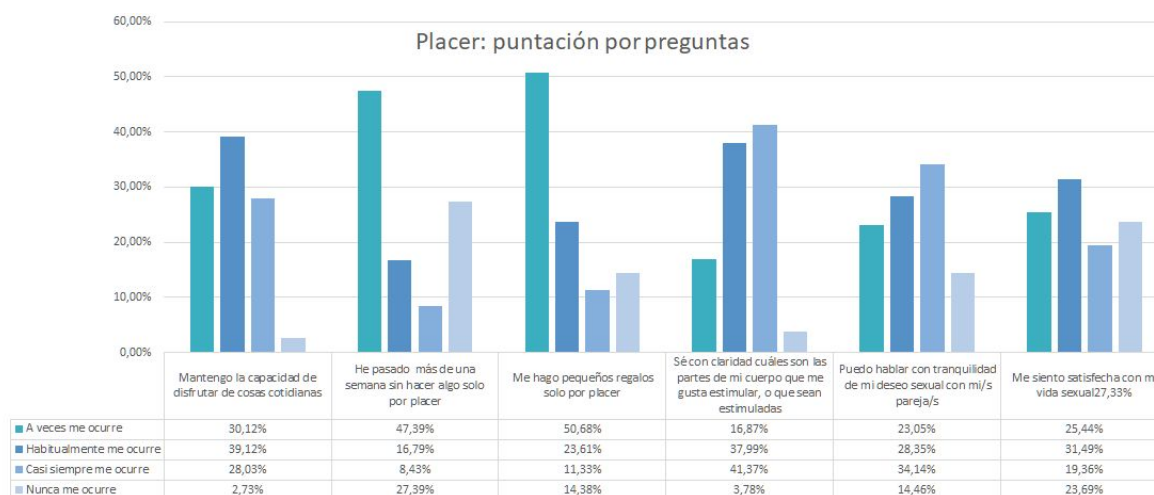
<p>A veces me ocurre: 210/187 (16,87 % / 16,07 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 9 (4,81 %) ● de 26 a 35: 42 (22,46 %) ● de 36 a 55: 120 (64,17 %) ● de 56 a 75: 15 (8,02 %) ● de 76 a 90: 1 (0,53 %) ● Sin especificar edad: 23 (10,95 %) 	<p>Casi siempre me ocurre: 515/482 (41,37 % / 41,41 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 26 (5,39 %) ● de 26 a 35: 123 (25,52 %) ● de 36 a 55: 296 (61,41 %) ● de 56 a 75: 37 (7,68 %) ● Sin especificar edad: 33 (6,41 %)
<p>Habitualmente me ocurre: 473/452 (37,99 % / 38,83 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 26 (5,75 %) ● de 26 a 35: 125 (27,65 %) ● de 36 a 55: 261 (57,74 %) ● de 56 a 75: 40 (8,85 %) ● Sin especificar edad: 21 (4,44 %) 	<p>No me ocurre: 47/43 (3,78 % / 3,69 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 1 (2,33 %) ● de 26 a 35: 11 (25,58 %) ● de 36 a 55: 28 (65,12 %) ● de 56 a 75: 3 (6,98 %) ● Sin especificar edad: 4 (8,51 %)
<ul style="list-style-type: none"> ● Sin especificar edad: 81 (6,96 %) 	

26. Puedo hablar con tranquilidad de mi deseo sexual con mi/s pareja/s 1245/1164

<p>A veces me ocurre: 287/267 (23,05 % / 22,94 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 13 (4,87 %) ● de 26 a 35: 64 (23,97 %) ● de 36 a 55: 167 (62,55 %) ● de 56 a 75: 23 (8,61 %) ● Sin especificar edad: 20 (6,97 %) 	<p>Casi siempre me ocurre: 425/379 (34,14 % / 32,56 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 29 (7,65 %) ● de 26 a 35: 132 (34,83 %) ● de 36 a 55: 213 (56,20 %) ● de 56 a 75: 23 (6,07 %) ● Sin especificar edad: 28 (6,59 %)
<p>Habitualmente me ocurre: 353/334 (28,35 % / 28,69 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 16 (4,79 %) ● de 26 a 35: 80 (23,95 %) ● de 36 a 55: 210 (62,87 %) ● de 56 a 75: 28 (8,38 %) ● Sin especificar edad: 19 (5,38 %) 	<p>No me ocurre: 180/166 (14,46 % / 14,26 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 4 (2,41 %) ● de 26 a 35: 25 (15,06 %) ● de 36 a 55: 115 (69,28 %) ● de 56 a 75: 21 (12,65 %) ● de 76 a 90: 1 (0,60 %) ● Sin especificar edad: 14 (7,78 %)
<ul style="list-style-type: none"> ● Sin especificar edad: 81 (6,96 %) 	

27. Me siento satisfecha con mi vida sexuals 1245/1164

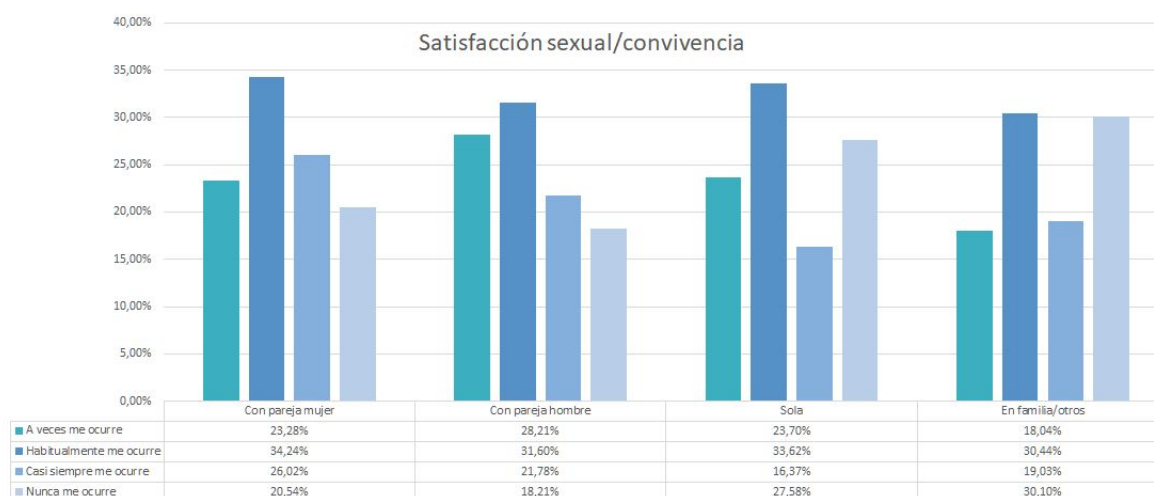
<p>A veces me ocurre: 317/296 (25,44 % / 25,43 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> de 18 a 25: 15 (5,07 %) de 26 a 35: 69 (23,31 %) de 36 a 55: 186 (62,84 %) de 56 a 75: 26 (8,78 %) Sin especificar edad: 21 (6,62 %) 	<p>Casi siempre me ocurre: 241/230 (19,36 % / 19,76 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> de 18 a 25: 19 (8,26 %) de 26 a 35: 75 (32,61 %) de 36 a 55: 122 (53,04 %) de 56 a 75: 14 (6,09 %) Sin especificar edad: 11 (4,64 %)
<p>Habitualmente me ocurre: 392/366 (31,49 % / 31,44 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> de 18 a 25: 16 (4,37 %) de 26 a 35: 102 (27,87 %) de 36 a 55: 218 (59,56 %) de 56 a 75: 30 (8,20 %) Sin especificar edad: 26 (6,63 %) 	<p>No me ocurre: 295/272 (23,69 % / 23,37 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> de 18 a 25: 12 (4,41 %) de 26 a 35: 55 (20,22 %) de 36 a 55: 179 (65,81 %) de 56 a 75: 25 (9,19 %) de 76 a 90: 1 (0,37 %) Sin especificar edad: 14 (4,75 %)
<ul style="list-style-type: none"> Sin especificar edad: 81 (6,96 %) 	



De las encuestadas un 67,15%, entre las que lo hacen casi siempre y habitualmente, siguen disfrutando de las pequeñas cosas cotidianas. A aproximadamente un 30% solo lo hace a veces, según se expresa en la parte cualitativa, por la falta de tiempo y el cúmulo de obligaciones cotidianas. Un 2,73% no las disfruta nunca. Puede parecer un porcentaje pequeño pero en una muestra tan pequeña son 34 mujeres. **¿Cuántas encontraríamos en un estudio sistemático y con una muestra representativa adecuada?**

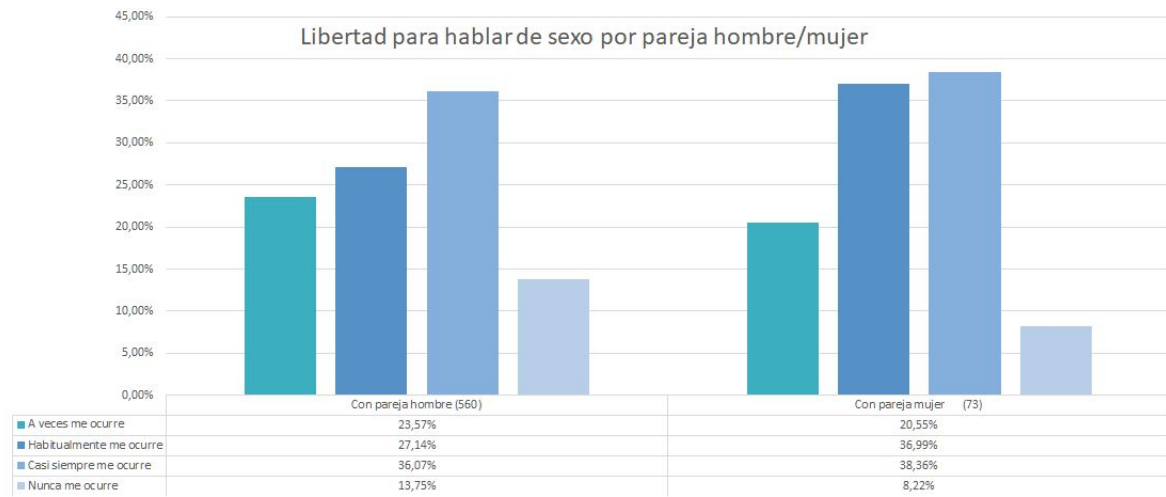
A pesar de que, afortunadamente, algo más de un 96% de mujeres suele saber con claridad, de forma más o menos frecuente qué partes de su cuerpo gustan de ser estimuladas por ellas o por otras personas, un 23,69% de ellas nunca está satisfecha con su vida sexual.

¿Qué sucede con la satisfacción sexual por grupos de convivencia?



De entre las que tienen una pareja mujer (73), no están satisfechas con su vida sexual un 20,54% de ellas.

De entre las que tienen una pareja hombre (560), no están satisfechas con su vida sexual un 18,21% de ellas.



Tiempo de trabajo, ocio y descanso

28. Sé poner precio a mi trabajo y no me da vergüenza cobrarlo o reclamar una deuda. 1245/1164

<p>A veces: 476/444 (38,23 % / 38,14 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> • de 18 a 25: 30 (6,30 %) • de 26 a 35: 114 (23,95 %) • de 36 a 55: 269 (56,51 %) • de 56 a 75: 30 (6,30 %) • de 76 a 90: 1 (0,21 %) • Sin especificar edad: 32 (6,72 %) 	<p>Casi siempre: 171/160 (13,73 % / 13,75 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> • de 18 a 25: 9 (5,26 %) • de 26 a 35: 29 (16,96 %) • de 36 a 55: 92 (53,80 %) • de 56 a 75: 21 (12,28 %) • Sin especificar edad: 11 (6,43 %)
<p>Habitualmente: 285/268 (22,89 % / 23,02 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> • de 18 a 25: 12 (4,48 %) • de 26 a 35: 73 (27,24 %) • de 36 a 55: 156 (58,21 %) • de 56 a 75: 27 (10,07 %) • Sin especificar edad: 17 (5,96 %) 	<p>No me ocurre: 313/292 (25,14 % / 25,09 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> • de 18 a 25: 11 (3,51 %) • de 26 a 35: 76 (24,28 %) • de 36 a 55: 188 (60,06 %) • de 56 a 75: 17 (5,43 %) • Sin especificar edad: 21 (6,71 %)
<ul style="list-style-type: none"> • Sin especificar edad: 81 (6,96 %) 	<p>○</p>

29. Tengo claramente establecidas mis prioridades entre trabajo, ocio, descanso y las respeto **1245/1164**

<p>A veces: 502/474 (40,32 % / 40,72 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 26 (5,49 %) ● de 26 a 35: 124 (26,16 %) ● de 36 a 55: 289 (60,97 %) ● de 56 a 75: 35 (7,38 %) ● Sin especificar edad: 28 (5,58 %) 	<p>Casi siempre: 159/152(12,77 % / 13,06 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 9 (5,92 %) ● de 26 a 35: 38 (25,00 %) ● de 36 a 55: 89 (58,55 %) ● de 56 a 75: 16 (10,53 %) ● Sin especificar edad: 7 (17,61 %)
<p>Habitualmente: 365/338 (29,32 % / 29,04 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 19 (5,62 %) ● de 26 a 35: 95 (28,11 %) ● de 36 a 55: 194 (57,40 %) ● de 56 a 75: 29 (8,58 %) ● de 76 a 90: 1 (0,30 %) ● Sin especificar edad: 27 (7,40 %) 	<p>No me ocurre: 219/200 (17,59 % / 17,18 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 8 (4,00 %) ● de 26 a 35: 44 (22,00 %) ● de 36 a 55: 133 (66,50 %) ● de 56 a 75: 15 (7,50 %) ● Sin especificar edad: 19 (8,68 %)
<ul style="list-style-type: none"> ● Sin especificar edad: 81 (6,96 %) 	

30. Hago dos o más tareas a la vez, a veces, sin necesidad 1245/1164

<p>A veces: 457/431 (36,71 % / 37,03 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 30 (6,96 %) ● de 26 a 35: 97 (22,51 %) ● de 36 a 55: 256 (59,40 %) ● de 56 a 75: 48 (11,14 %) ● Sin especificar edad: 26 (5,69 %) 	<p>Casi siempre: 288/273 (23,13 % / 23,45 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 5 (1,83 %) ● de 26 a 35: 76 (27,84 %) ● de 36 a 55: 177 (64,84 %) ● de 56 a 75: 15 (5,49 %) ● Sin especificar edad: 15 (5,21 %)
<p>Habitualmente: 430/398 (34,54 % / 34,19 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 18 (4,52 %) ● de 26 a 35: 117 (29,40 %) ● de 36 a 55: 238 (59,80 %) ● de 56 a 75: 24 (6,03 %) ● de 76 a 90: 1 (0,25 %) ● Sin especificar edad: 32 (7,44 %) 	<p>No me ocurre: 70/62 (5,62 % / 5,33 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 9 (14,52 %) ● de 26 a 35: 11 (17,74 %) ● de 36 a 55: 34 (54,84 %) ● de 56 a 75: 8 (12,90 %) ● Sin especificar edad: 8 (11,43 %)
<ul style="list-style-type: none"> ● Sin especificar edad: 81 (6,96 %) 	

31. He llegado a un punto en que solo funciono en multitarea, esté en el trabajo, en casa, en familia, sola... 1245/1164

<p>A veces: 516/480 (41,45 % / 41,24 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 25 (5,21 %) ● de 26 a 35: 121 (25,21 %) ● de 36 a 55: 290 (60,42 %) ● de 56 a 75: 43 (8,96 %) ● de 76 a 90: 1 (0,21 %) ● Sin especificar edad: 36 (6.98 %) 	<p>Casi siempre: 183/174 (14,70 % / 14,95 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 6 (3,45 %) ● de 26 a 35: 45 (25,86 %) ● de 36 a 55: 118 (67,82 %) ● de 56 a 75: 5 (2,87 %) ● Sin especificar edad: 9 (4,92 %)
<p>Habitualmente: 312/290 (25,06 % / 24,91 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 8 (2,76 %) ● de 26 a 35: 86 (29,66 %) ● de 36 a 55: 181 (62,41 %) ● de 56 a 75: 15 (5,17 %) ● Sin especificar edad: 22 (7,05 %) 	<p>No me ocurre: 234/220 (18,80 % / 18,90 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 23 (10,45 %) ● de 26 a 35: 49 (22,27 %) ● de 36 a 55: 116 (52,73 %) ● de 56 a 75: 32 (14,55 %) ● Sin especificar edad: 14 (5,98 %)
<ul style="list-style-type: none"> ● Sin especificar edad: 81 (6,96 %) 	

32. Si existe la posibilidad, delego voluntariamente algunas actividades en otras personas 1245/1164

<p>A veces: 677/627 (54,38 % / 53,87 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 36 (5,74 %) ● de 26 a 35: 155 (24,72 %) ● de 36 a 55: 398 (63,481 %) ● de 56 a 75: 38 (6,06 %) ● Sin especificar edad: 50 (7,39 %) 	<p>Casi siempre: 64/63 (5,14 % / 5,41 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 5 (7,94 %) ● de 26 a 35: 13 (20,63 %) ● de 36 a 55: 36 (57,14 %) ● de 56 a 75: 9 (14,29 %) ● Sin especificar edad: 1 (1,56 %)
<p>Habitualmente: 211/203 (16,95 % / 17,44 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 5 (2,46 %) ● de 26 a 35: 52 (25,62 %) ● de 36 a 55: 122 (60,10 %) ● de 56 a 75: 24 (11,82 %) ● Sin especificar edad: 8 (3,79 %) 	<p>No me ocurre: 293/271 (25,35 % / 23,28 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 16 (5,90 %) ● de 26 a 35: 81 (29,89 %) ● de 36 a 55: 149 (54,98 %) ● de 56 a 75: 24 (8,86 %) ● de 76 a 90: 1 (0,37 %) ● Sin especificar edad: 22 (7,51 %)
<ul style="list-style-type: none"> ● Sin especificar edad: 81 (6,96 %) 	

33. A veces me encuentro controlando detalles sin importancia en el trabajo/tareas de otras personas 1245/1164

<p>A veces: 557/512 (44,74 % / 43,99 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 20 (3,91 %) ● de 26 a 35: 127 (25,80 %) ● de 36 a 55: 314 (61,33 %) ● de 56 a 75: 50 (9,77 %) ● de 76 a 90: 1 (0,20 %) ● Sin especificar edad: 45 (8,08 %) 	<p>Casi siempre: 128/122 (10,28 % / 10,48 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 7 (5,74 %) ● de 26 a 35: 41 (33,61 %) ● de 36 a 55: 67 (54,92 %) ● de 56 a 75: 7 (5,71 %) ● Sin especificar edad: 6 (1,17 %)
<p>Habitualmente: 314/291 (25,25 % / 25,00 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 18 (6,19 %) ● de 26 a 35: 91 (31,27 %) ● de 36 a 55: 169 (58,08 %) ● de 56 a 75: 13 (4,47 %) ● Sin especificar edad: 23 (7,32 %) 	<p>No me ocurre: 246/239 (19,76 % / 20,53 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 17 (7,11 %) ● de 26 a 35: 42 (17,57 %) ● de 36 a 55: 155 (64,85 %) ● de 56 a 75: 25 (10,43 %) ● Sin especificar edad: 7 (2,85 %)
<ul style="list-style-type: none"> ● Sin especificar edad: 81 (6,96 %) 	

34. Reservo un tiempo diario sin ser interrumpida para algo que no sea mi empleo/trabajo remunerado **1245/1164**

<p>A veces me ocurre: 430/402 (35,54 % / 34,54 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 16 (3,98 %) ● de 26 a 35: 102 (25,37 %) ● de 36 a 55: 249 (61,94 %) ● de 56 a 75: 34 (8,46 %) ● de 76 a 90: 1 (0,25 %) ● Sin especificar edad: 28 (6,51 %) 	<p>Casi siempre: 232/214 (18,63 % / 18,38 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 12 (5,61 %) ● de 26 a 35: 60 (28,04 %) ● de 36 a 55: 125 (58,41 %) ● de 56 a 75: 17 (7,94 %) ● Sin especificar edad: 18 (7,76 %)
<p>Habitualmente: 314/299 (25,22 % / 25,69 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 26 (8,70 %) ● de 26 a 35: 79 (26,42 %) ● de 36 a 55: 161 (53,85 %) ● de 56 a 75: 33 (11,04 %) ● Sin especificar edad: 15 (4,78 %) 	<p>No me ocurre: 269/249 (21,61 % / 21,39 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 8 (3,21 %) ● de 26 a 35: 60 (24,10 %) ● de 36 a 55: 170 (68,27 %) ● de 56 a 75: 11 (4,42 %) ● Sin especificar edad: 20 (7,43 %)
<ul style="list-style-type: none"> ● Sin especificar edad: 81 (6,96 %) 	

35. Soy capaz de pedir ayuda en la misma medida en que la doy 1245/1164

<p>A veces me ocurre: 530/492 (42,57 % / 42.27 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 21 (4,27 %) ● de 26 a 35: 135 (27,44 %) ● de 36 a 55: 297 (60,37 %) ● de 56 a 75: 38 (7,72 %) ● de 76 a 90: 1 (0,20 %) ● Sin especificar edad: 38 (7,17 %) 	<p>Casi siempre: 104/98 (8,35 % / 8.42 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 9 (9,18 %) ● de 26 a 35: 25 (25,51 %) ● de 36 a 55: 52 (53,06 %) ● de 56 a 75: 12 (12,24 %) ● Sin especificar edad: 6 (5,77 %)
<p>Habitualmente: 213/203 (17,11 % / 17,44 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 9 (4,43 %) ● de 26 a 35: 51 (25,12 %) ● de 36 a 55: 122 (60,10 %) ● de 56 a 75: 21 (10,34 %) ● Sin especificar edad: 10 (4,69 %) 	<p>No me ocurre: 398/371 (31,97 % / 31,87 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 23 (6,201 %) ● de 26 a 35: 90 (24,26 %) ● de 36 a 55: 234 (63,07 %) ● de 56 a 75: 24 (6,47 %) ● Sin especificar edad: 27 (6,78 %)
<ul style="list-style-type: none"> ● Sin especificar edad: 81 (6,96 %) 	

36. Dispongo de tiempo suficiente para dedicarlo a mí, mi familia, amistades u ocio 1245/1164

<p>A veces me ocurre: 451/416 (32,29 % / 31,70 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 24 (5,77 %) ● de 26 a 35: 102 (24,52 %) ● de 36 a 55: 264 (63,46 %) ● de 56 a 75: 26 (6,25 %) ● Sin especificar edad: 35 (7,76 %) 	<p>Casi siempre me ocurre: 197/187 (12,21 % / 12,54 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 14 (7,49 %) ● de 26 a 35: 47 (25,13 %) ● de 36 a 55: 102 (54,55 %) ● de 56 a 75: 22 (11,76 %) ● Sin especificar edad: 10 (5,08 %)
<p>Habitualmente me ocurre: 443/418 (35,58 % / 35,91 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 21 (5,02 %) ● de 26 a 35: 115 (27,51 %) ● de 36 a 55: 239 (57,18 %) ● de 56 a 75: 42 (10,05 %) ● de 76 a 90: 1 (0,24 %) ● Sin especificar edad: 25 (5,64 %) 	<p>No me ocurre: 154/143 (12,37 % / 12,29 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 3 (2,10 %) ● de 26 a 35: 37 (25,87 %) ● de 36 a 55: 99 (69,23 %) ● de 56 a 75: 4 (2,80 %) ● Sin especificar edad: 11 (7,14 %)
<ul style="list-style-type: none"> ● Sin especificar edad: 81 (6,96 %) 	

37. Me siento presionada en mi tiempo de ocio 1245/1164

<p>A veces me ocurre: 528/489 (42,41 % / 42,01 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> • de 18 a 25: 29 (5,93 %) • de 26 a 35: 116 (23,72 %) • de 36 a 55: 301 (61,55 %) • de 56 a 75: 42 (8,59 %) • de 76 a 90: 1 (0,20 %) • Sin especificar edad: 38 (7,20 %) 	<p>Casi siempre me ocurre: 137/130 (11,00 % / 11,17 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> • de 18 a 25: 11 (8,46 %) • de 26 a 35: 44 (33,85 %) • de 36 a 55: 70 (53,85 %) • de 56 a 75: 5 (3,85 %) • Sin especificar edad: 7 (5,11 %)
<p>Habitualmente: 216/202 (17,35 % / 17,35 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> • de 18 a 25: 7 (3,47 %) • de 26 a 35: 65 (32,18 %) • de 36 a 55: 125 (61,881 %) • de 56 a 75: 5 (2,48 %) • Sin especificar edad: 14 (6,48 %) 	<p>No me ocurre: 365/343 (29,32 % / 29,47 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> • de 18 a 25: 15 (4,37 %) • de 26 a 35: 76 (22,16 %) • de 36 a 55: 209 (60,93 %) • de 56 a 75: 43 (12,54 %) • Sin especificar edad: 22(6,03 %)
<ul style="list-style-type: none"> • Sin especificar edad: 81 (6,96 %) 	

38. Durante mi tiempo libre me relajo, aparco los problemas y las preocupaciones y lo disfruto plenamente **1245/1164**

<p>A veces me ocurre: 544/511 (43,69 % / 43,90 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 23 (4,50 %) ● de 26 a 35: 144 (28,18 %) ● de 36 a 55: 305 (59,69 %) ● de 56 a 75: 38 (7,44 %) ● de 76 a 90: 1 (0,20 %) ● Sin especificar edad: 33 (6,07 %) 	<p>Casi siempre me ocurre: 169/165 (13,57 % / 14,81 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 6 (3,64 %) ● de 26 a 35: 31 (18,79 %) ● de 36 a 55: 105 (63,64 %) ● de 56 a 75: 23 (13,94 %) ● Sin especificar edad: 4 (2,37 %)
<p>Habitualmente: 333/306 (26,75 % / 26,29 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 22 (7,19 %) ● de 26 a 35: 77 (25,16 %) ● de 36 a 55: 181 (59,15 %) ● de 56 a 75: 26 (8,50 %) ● Sin especificar edad: 27 (8,11 %) 	<p>No me ocurre: 199/182 (15,98 % / 15,64 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 11 (6,04 %) ● de 26 a 35: 49 (26,92 %) ● de 36 a 55: 114 (62,64 %) ● de 56 a 75: 8 (4,40 %) ● Sin especificar edad: 17 (8,54 %)
<ul style="list-style-type: none"> ● Sin especificar edad: 81 (6,96 %) 	

39. A la hora de hacer actividades de ocio, priorizo al menos la mitad de las veces mis gustos y deseos 1245/1164

<p>A veces me ocurre: 447/424 (35,90 % / 36,43 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 23 (5,42 %) ● de 26 a 35: 93 (21,93 %) ● de 36 a 55: 275 (64,86 %) ● de 56 a 75: 33 (7,78 %) ● Sin especificar edad: 23 (5,15 %) 	<p>Casi siempre me ocurre: 221/202 (17,75 % / 17,35 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 8 (3,96 %) ● de 26 a 35: 53 (26,24 %) ● de 36 a 55: 118 (58,42 %) ● de 56 a 75: 23 (11,39 %) ● Sin especificar edad: 19 (8,60 %)
<p>Habitualmente: 459/431 (36,87 % / 37,03 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 27 (6,26 %) ● de 26 a 35: 132 (30,63 %) ● de 36 a 55: 236 (54,76 %) ● de 56 a 75: 35 (8,12 %) ● de 76 a 90: 1 (0,23 %) ● Sin especificar edad: 28 (6,10 %) 	<p>No me ocurre: 118/107 (9,48 % / 15,64 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 4 (3,74 %) ● de 26 a 35: 23 (21,50 %) ● de 36 a 55: 76 (71,03 %) ● de 56 a 75: 4 (3,74 %) ● Sin especificar edad: 11 (9,32 %)
<ul style="list-style-type: none"> ● Sin especificar edad: 81 (6,96 %) 	

40. Tengo tiempo para estar a solas y pensar en mí 1245/1164

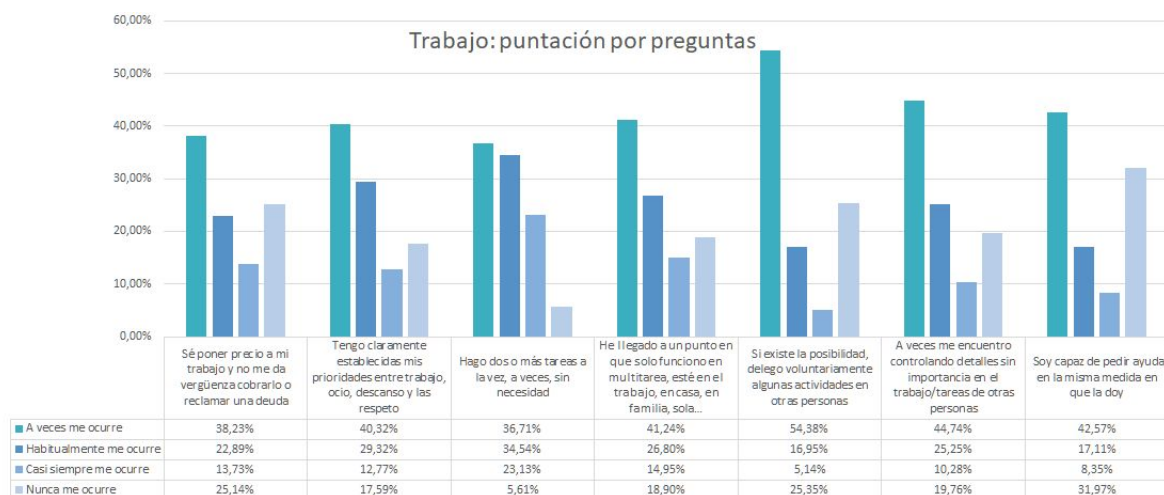
<p>A veces me ocurre: 472/441 (37,91 % / 37,89 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 20 (4,54 %) ● de 26 a 35: 110 (24,94 %) ● de 36 a 55: 275 (62,36 %) ● de 56 a 75: 35 (7,94 %) ● de 76 a 90: 1 (0,23 %) ● Sin especificar edad: 31 (6,57 %) 	<p>Casi siempre me ocurre: 251/233 (20,16 % / 20,02 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 15 (6,44 %) ● de 26 a 35: 64 (27,47 %) ● de 36 a 55: 130 (55,79 %) ● de 56 a 75: 24 (10,30 %) ● Sin especificar edad: 18 (7,17 %)
<p>Habitualmente: 350/333 (28,11 % / 28,61 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 26 (7,81 %) ● de 26 a 35: 89 (26,73 %) ● de 36 a 55: 186 (55,86 %) ● de 56 a 75: 32 (9,61 %) ● Sin especificar edad: 17 (4,86 %) 	<p>No me ocurre: 172/157 (13,82 % / 13,49 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 1 (0,64 %) ● de 26 a 35: 38 (24,20 %) ● de 36 a 55: 114 (72,61 %) ● de 56 a 75: 4 (2,55 %) ● Sin especificar edad: 15 (8,72 %)
<ul style="list-style-type: none"> ● Sin especificar edad: 81 (6,96 %) 	

41. Aprovecho las horas de sueño para descansar lo suficiente **1245/1164**

<p>A veces me ocurre: 381/362 (30,60 % / 31,10 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 22 (6,08 %) ● de 26 a 35: 92 (25,41 %) ● de 36 a 55: 223 (61,60 %) ● de 56 a 75: 25 (6,91 %) ● Sin especificar edad: 19 (4,99 %) 	<p>Casi siempre me ocurre: 291/269 (23,37 % / 23,11 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 10 (3,72 %) ● de 26 a 35: 82 (30,48 %) ● de 36 a 55: 143 (53,16 %) ● de 56 a 75: 34 (12,64 %) ● Sin especificar edad: 22 (7,56 %)
<p>Habitualmente: 391/364 (31,41 % / 31,27 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 20 (5,49 %) ● de 26 a 35: 86 (23,26 %) ● de 36 a 55: 229 (62,91 %) ● de 56 a 75: 28 (7,69 %) ● de 76 a 90: 1 (0,27 %) ● Sin especificar edad: 27 (6,91 %) 	<p>No me ocurre: 182/169 (14,62 % / 14,52 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 10 (5,92 %) ● de 26 a 35: 41 (24,2826 %) ● de 36 a 55: 110 (65,09 %) ● de 56 a 75: 8 (4,73 %) ● Sin especificar edad: 13 (7,14 %)
<ul style="list-style-type: none"> ● Sin especificar edad: 81 (6,96 %) 	

Se han desglosado para el análisis los datos de trabajo, por un lado, y de ocio y descanso por otro **trabajo**.

TRABAJO



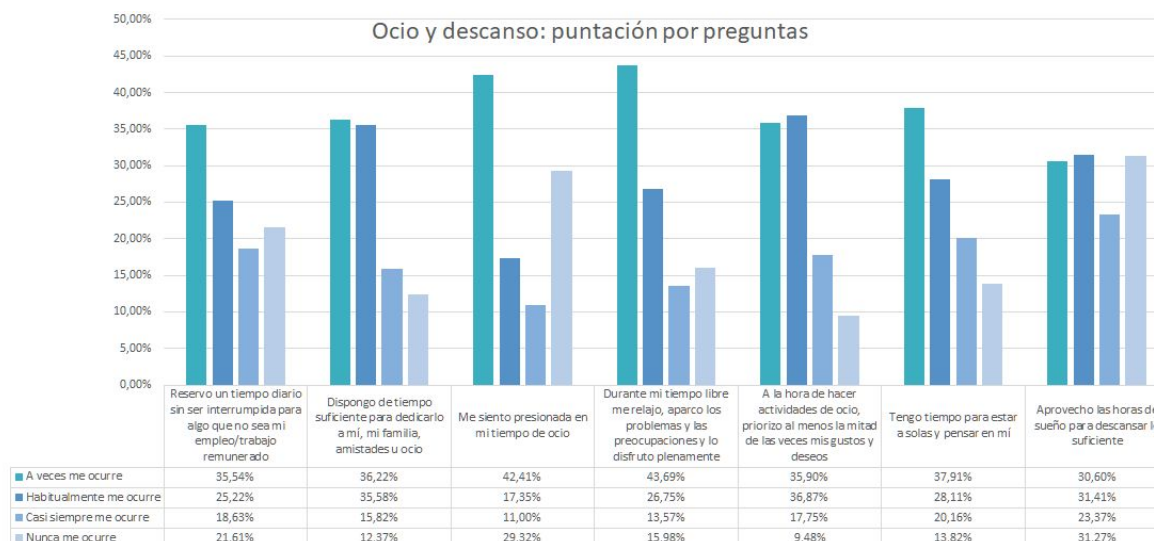
En un mercado laboral precario en el que muchas mujeres se decantan por el autoempleo o no tienen otra opción que la economía sumergida **¿sabemos negociar el precio de nuestro trabajo o sus condiciones?** En el caso de esta encuesta, algo más del 25% de mujeres reconocen no saberlo o no hacerlo habitualmente (22,89%) y apenas un 13,73% pone su precio o sabe cobrar sus deudas sin sentir vergüenza.

Alrededor del 18% de las respuestas coinciden en que nunca tienen establecidas (y respetan) las prioridades entre trabajo, ocio y descanso. Menos de un 13% casi siempre las tiene claras y las respeta.

Solo un 5,611% pone el foco en una sola tarea, incluso cuando tiene la posibilidad de no hacer a la vez dos o más. Y algo más de un 71% de quienes respondieron hacían dos o más tareas a la vez (habitualmente o casi siempre) incluso sin ser imprescindible. Es perfectamente coherente con el aproximadamente 81% de respuestas que reconocen haber hecho del “modo multitarea” la forma habitual de funcionar en su vida laboral, familiar, incluso estando a solas.

Puede ser una buena noticia si el tiempo “ganado” haciendo varias cosas a la vez lo empleamos en nosotras, en nuestro ocio, en descansar y cuidarnos. **¿Será así?** Si vemos que solo un 8,35% de mujeres que respondieron son capaces de pedir ayuda en la misma medida en que la dan, que el 31,97% de las respuestas dicen no ser capaces de pedir ayuda en la medida en la que la dan y que un 42,57% le ocurre a veces pero no casi siempre ni habitualmente... Parece que no va a haber mucha esperanza de que la inversión del tiempo “acumulado” al haber por la multitarea no sea para más multitareas.

OCIO Y DESCANSO



Un 70,68% de las respuestas afirman sentirse presionadas (en diferentes grados) en su tiempo de ocio (repito, en su tiempo de ocio) y no llegan al 18% quienes priorizan sus gustos, al menos, la mitad de las veces. Nunca los priorizan al menos la mitad de las ocasiones casi un 10% de las respuestas.

Un 12,37% de mujeres que respondieron nunca tiene tiempo suficiente para dedicar al ocio, o a actividades lúdicas y familiares; apenas un 16% dispone de él casi siempre.

Más de un 31% no aprovecha el sueño para descansar lo suficiente y poco más del 23% lo aprovecha casi siempre.

Un 15,98% nunca se relaja en su tiempo libre ni disfruta de él.

Todos estos datos me hacen pensar **¿para qué andamos por ahí racaneando minutos haciendo cosas de tres en tres, no parando a preparar la comida o poner una mesa bonita (salvo que haya compañía) si después no podemos disfrutar plenamente de nuestro descanso (cuando lo tenemos)? ¿Qué mandatos sociales nos empujan a repetir patrones más allá de edades y fronteras? ¿Repercuten en nuestro bienestar emocional?**

Según las expertas en salud mental y guías de [cuidado de la salud mental](#) enfocadas a la pandemia¹, el cansancio es uno de los grandes enemigos de la salud mental: *«Si el trabajo se nos acumula y se nos agotan las fuerzas, la salud mental tiembla»*. **¿Lo confirmarán los datos que siguen?**

¹ Lluch-Canut, M.T. (2020). Introducción a la Salud Mental Positiva. En Lluch-Canut, M.T. (Coord.). Decálogos de Salud Mental Positiva adaptados a diferentes situaciones y/o personas afectadas por circunstancias de la pandemia de Coronavirus COVID-19. Barcelona: Colección OMADO, Depósito Digital de la Universidad de Barcelona. Disponible a: <http://hdl.handle.net/2445/155018>

Bienestar emocional

42. Tengo un espacio propio en el hogar. 1245/1164

<p>A veces me ocurre: 186/173 (14,94 % / 14,86 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> • de 18 a 25: 12 (6,94 %) • de 26 a 35: 39 (22,54%) • de 36 a 55: 117 (67,63 %) • de 56 a 75: 5 (2,89 %) • Sin especificar edad: 13 (6,99 %) 	<p>Casi siempre: 503/475 (40,40 % / 40,81 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> • de 18 a 25: 31 (6,53 %) • de 26 a 35: 131 (27,58 %) • de 36 a 55: 263 (55,37 %) • de 56 a 75: 50 (10,53 %) • Sin especificar edad: 28 (5,57 %)
<p>Habitualmente: 231/213 (18,55 % / 18,30 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> • de 18 a 25: 11 (5,16 %) • de 26 a 35: 58 (27,23 %) • de 36 a 55: 121 (56,81 %) • de 56 a 75: 23 (10,80 %) • Sin especificar edad: 18 (7,79 %) 	<p>No me ocurre: 325/303 (26,10 % / 26,03 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> • de 18 a 25: 8 (2,64, %) • de 26 a 35: 73 (24,09 %) • de 36 a 55: 204 (67,33 %) • de 56 a 75: 17 (5,61 %) • de 76 a 90: 1 (0,33 %) • Sin especificar edad: 22 (6,77 %)
<ul style="list-style-type: none"> • Sin especificar edad: 81 (6,96 %) 	

43. A veces tomo fármacos o algún tipo de ayuda externa para dormir o relajarme 1245/1164

<p>A veces me ocurre: 323/307 (25,94 % / 26,37 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 18 (5,86 %) ● de 26 a 35: 75 (24,33 %) ● de 36 a 55: 189 (61,56 %) ● de 56 a 75: 25 (8,14 %) ● Sin especificar edad: 16 (6,90 %) 	<p>Casi siempre: 110/107 (8,84 % / 9,19 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 5 (4,67, %) ● de 26 a 35: 29 (27,10 %) ● de 36 a 55: 60 (56,07 %) ● de 56 a 75: 13 (12,15 %) ● Sin especificar edad: 3 (2,73 %)
<p>Habitualmente: 107/97 (8,59 % / 8,33 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 4 (4,12 %) ● de 26 a 35: 28 (28,87 %) ● de 36 a 55: 57 (58,76 %) ● de 56 a 75: 8 (8,25 %) ● Sin especificar edad: 10 (9,35 %) 	<p>No me ocurre: 705/653 (56,63 % / 6,10 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 35 (5,36 %) ● de 26 a 35: 169 (25,88 %) ● de 36 a 55: 399 (61,10 %) ● de 56 a 75: 49 (7,35 %) ● de 76 a 90: 1 (0,15 %) ● Sin especificar edad: 52 (7,38 %)
<ul style="list-style-type: none"> ● Sin especificar edad: 81 (6,96 %) 	

44. Lo que debo hacer es para mí más importante que lo que quiero hacer 1245/1164

<p>A veces me ocurre: 515/485 (41,37 % / 41,67 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> • de 18 a 25: 24 (4,95 %) • de 26 a 35: 124 (25,57 %) • de 36 a 55: 281 (57,94 %) • de 56 a 75: 55 (11,34 %) • de 76 a 90: 1 (0,21 %) • Sin especificar edad: 30 (5,83 %) 	<p>Casi siempre: 261/244 (20,96 % / 20,96 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> • de 18 a 25: 11 (4,51 %) • de 26 a 35: 65 (26,64 %) • de 36 a 55: 161 (65,98 %) • de 56 a 75: 7 (2,87 %) • Sin especificar edad: 17 (6,51 %)
<p>Habitualmente: 389/359 (31,24 % / 30,84 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> • de 18 a 25: 23 (6,41 %) • de 26 a 35: 92 (25,63 %) • de 36 a 55: 217 (60,45 %) • de 56 a 75: 27 (7,52 %) • Sin especificar edad: 30 (7,71 %) 	<p>No me ocurre: 80/76 (6,43 % / 6,53 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> • de 18 a 25: 4 (5,26 %) • de 26 a 35: 20 (26,32 %) • de 36 a 55: 46 (60,53 %) • de 56 a 75: 6 (7,89 %) • Sin especificar edad: 4 (5,00 %)
<ul style="list-style-type: none"> • Sin especificar edad: 81 (6,96 %) 	

Esta es la pregunta en la que menos mujeres han obtenido puntuación. Solo un 6,43 % de las respuestas dicen que lo que deben hacer no es para ellas más importante que lo que quieren hacer. Para un 52% el deber está por encima de lo que se quiere hacer en aproximadamente el 52% de los casos. Las posibilidades de elegir qué hacer en la vida de las mujeres que respondieron está limitada en más

de la mitad de las ocasiones. El dato se refuerza cuando se compara con el resto de preguntas de este bloque, como veremos más adelante.

45. Me relaciono con gente que no me cuida o no me trata bien 1245/1164

<p>A veces me ocurre: 562/526 (45,14 % / 46,19 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> • de 18 a 25: 23 (4,37 %) • de 26 a 35: 130 (24,71 %) • de 36 a 55: 325 (61,79 %) • de 56 a 75: 47 (8,94 %) • de 76 a 90: 1 (0,19 %) • Sin especificar edad: 36 (6,41 %) 	<p>Casi siempre: 36/33 (2,89 % / 2,84 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> • de 18 a 25: 2 (6,06 %) • de 26 a 35: 10 (30,30 %) • de 36 a 55: 21 (63,64 %) • de 56 a 75: 0 (0,00 %) • Sin especificar edad: 3 (8,33 %)
<p>Habitualmente: 115/108 (9,24 % / 9,28 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> • de 18 a 25: 5 (4,63 %) • de 26 a 35: 28 (25,93 %) • de 36 a 55: 68 (62,96 %) • de 56 a 75: 7 (6,48 %) • Sin especificar edad: 7 (6,09 %) 	<p>No me ocurre: 532/497 (42,73 % / 42,70 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> • de 18 a 25: 32 (6,44 %) • de 26 a 35: 133 (26,76 %) • de 36 a 55: 291 (58,55 %) • de 56 a 75: 41 (8,25 %) • Sin especificar edad: 35 (6,85 %)
<ul style="list-style-type: none"> • Sin especificar edad: 81 (6,96 %) 	

46. Cuando estoy mal me enfado conmigo misma por estar así, me culpo o me regaño constantemente 1245/1164

<p>A veces me ocurre: 566/531 (45,46 % / 45,62 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 24 (4,5230 %) ● de 26 a 35: 130 (24,48 %) ● de 36 a 55: 334 (62,90 %) ● de 56 a 75: 42 (7,91 %) ● de 76 a 90: 1 (0,19 %) ● Sin especificar edad: 35 (6,18 %) 	<p>Casi siempre: 176/167 (14,14 % / 14,35 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 14 (8,38 %) ● de 26 a 35: 55 (32,93 %) ● de 36 a 55: 91 (54,49 %) ● de 56 a 75: 7 (4,19 %) ● Sin especificar edad: 9 (5,11 %)
<p>Habitualmente: 223/208 (18,71 % / 17,87 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 18 (8,65 %) ● de 26 a 35: 62 (29,81 %) ● de 36 a 55: 118 (56,73 %) ● de 56 a 75: 10 (4,81 %) ● Sin especificar edad: 15 (6,0449 %) 	<p>No me ocurre: 280/258 (22,49 % / 22,16 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 6 (2,33 %) ● de 26 a 35: 54 (20,93 %) ● de 36 a 55: 162 (62,79 %) ● de 56 a 75: 36 (13,95 %) ● Sin especificar edad: 22 (7,86 %)
<ul style="list-style-type: none"> ● Sin especificar edad: 81 (6,96 %) 	

**47. Me siento bien conmigo misma cuando me elogian,
me muestran aprecio o me dicen un cumplido** 1245/1164

<p>A veces me ocurre: 394/368 (31,65 % / 31,62 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> • de 18 a 25: 16 (4,35 %) • de 26 a 35: 91 (24,73 %) • de 36 a 55: 230 (62,50 %) • de 56 a 75: 31 (8,42 %) • Sin especificar edad: 26 (6,60 %) 	<p>Casi siempre: 349/334 (28,03 % / 28,69 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> • de 18 a 25: 23 (6,89 %) • de 26 a 35: 84 (25,15 %) • de 36 a 55: 205 (61,38 %) • de 56 a 75: 21 (6,29 %) • de 76 a 90: 1 (0,30 %) • Sin especificar edad: 15 (4,30 %)
<p>Habitualmente: 410/380 (32,93 % / 32,65 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> • de 18 a 25: 18 (4,74 %) • de 26 a 35: 103 (27,11 %) • de 36 a 55: 224 (58,9521 %) • de 56 a 75: 35 (9,21 %) • Sin especificar edad: 30 (7,32 %) 	<p>No me ocurre: 92/82 (7,32 % / 7,04 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> • de 18 a 25: 5 (6,10 %) • de 26 a 35: 23 (28,05 %) • de 36 a 55: 46 (56,10 %) • de 56 a 75: 8 (9,76 %) • Sin especificar edad: 10 (10,87 %)
<ul style="list-style-type: none"> • Sin especificar edad: 81 (6,96 %) 	

48. Me cuesta decir que no sin sentirme culpable incluso a temas que me resultan muy desagradables 1245/1164

<p>A veces me ocurre: 575/540 (46,18 % / 46,39 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 22 (4,07 %) ● de 26 a 35: 133 (24,63 %) ● de 36 a 55: 337 (62,41 %) ● de 56 a 75: 47 (8,70 %) ● de 76 a 90: 1 (0,19 %) ● Sin especificar edad: 35 (6,09 %) 	<p>Casi siempre: 223/210 (17,91 % / 18,04 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 20 (9,52 %) ● de 26 a 35: 58 (27,62 %) ● de 36 a 55: 124 (59,05 %) ● de 56 a 75: 8 (3,81 %) ● Sin especificar edad: 13 (5,83 %)
<p>Habitualmente: 264/247 (21,20 % / 21,22 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 13 (5,26 %) ● de 26 a 35: 70 (28,34 %) ● de 36 a 55: 144 (58,30 %) ● de 56 a 75: 20 (8,10 %) ● Sin especificar edad: 17 (6,44 %) 	<p>No me ocurre: 183/167 (14,70 % / 14,35 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 7 (4,19 %) ● de 26 a 35: 40 (23,95 %) ● de 36 a 55: 100 (59,88 %) ● de 56 a 75: 20 (11,98 %) ● Sin especificar edad: 16 (8,74 %)
<ul style="list-style-type: none"> ● Sin especificar edad: 81 (6,96 %) 	

49. Me siento culpable o preocupada por cuestiones que escapan totalmente a mi control 1245/1164

<p>A veces me ocurre: 560/523 (44,98 % / 44,93 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> • de 18 a 25: 21 (4,02 %) • de 26 a 35: 109 (20,84 %) • de 36 a 55: 342 (65,39 %) • de 56 a 75: 50 (9,56 %) • de 76 a 90: 1 (0,19 %) • Sin especificar edad: 37 (6,61 %) 	<p>Casi siempre: 256/238 (20,56 % / 20,45 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> • de 18 a 25: 19 (7,98 %) • de 26 a 35: 85 (35,71 %) • de 36 a 55: 124 (52,10 %) • de 56 a 75: 10 (4,20 %) • Sin especificar edad: 18 (7,03 %)
<p>Habitualmente: 302/283 (24,26 % / 24,31 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> • de 18 a 25: 18 (6,36 %) • de 26 a 35: 87 (30,74 %) • de 36 a 55: 164 (57,95 %) • de 56 a 75: 14 (4,95 %) • Sin especificar edad: 19 (6,29 %) 	<p>No me ocurre: 127/120 (10,20 % / 10,31 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> • de 18 a 25: 4 (3,33%) • de 26 a 35: 20 (16,67 %) • de 36 a 55: 75 (62,50 %) • de 56 a 75: 21 (17,50 %) • Sin especificar edad: 7 (5,51 %)
<ul style="list-style-type: none"> • Sin especificar edad: 81 (6,96 %) 	

Esta ha sido la tercera pregunta con menos respuestas correctas. 127 de 1245 respuestas válidas.

50. Actuo de formas que sé que me perjudican 1245/1164

<p>A veces me ocurre: 680/636 (54,62 % / 54,64 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> • de 18 a 25: 27 (4,25 %) • de 26 a 35: 161 (25,31 %) • de 36 a 55: 386 (60,69 %) • de 56 a 75: 61 (9,58 %) • de 76 a 90: 1 (0,16 %) • Sin especificar edad: 44 (6,47 %) 	<p>Casi siempre: 109/101 (8,76 % / 8,68 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> • de 18 a 25: 11 (10,89 %) • de 26 a 35: 34 (33,66 %) • de 36 a 55: 53 (52,48 %) • de 56 a 75: 3 (2,97 %) • Sin especificar edad: 8 (7,34 %)
<p>Habitualmente: 281/264 (22,57 % / 22,68 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> • de 18 a 25: 14 (5,30 %) • de 26 a 35: 78 (29,55 %) • de 36 a 55: 165 (6,250 %) • de 56 a 75: 7 (2,65 %) • Sin especificar edad: 17 (6,05 %) 	<p>No me ocurre: 175/163 (14,06 % / 14,00 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> • de 18 a 25: 10 (6,13 %) • de 26 a 35: 28 (17,18 %) • de 36 a 55: 101 (61,96 %) • de 56 a 75: 24 (14,72 %) • Sin especificar edad: 12 (6,86 %)
<ul style="list-style-type: none"> • Sin especificar edad: 81 (6,96 %) 	

En la macroencuesta sobre violencia del Gobierno de España², un 73,8% de mujeres sostuvo que aunque le perjudique física, económica o mentalmente, cuida de personas cercanas.

² Página 154

https://violenciagenero.igualdad.gob.es/violenciaEnCifras/estudios/colecciones/pdf/Libro_22_Macroencuesta2015.pdf

51. Si digo «no» a algo que podría hacer, me siento culpable 1245/1164

<p>A veces me ocurre: 566/530 (45,46 % / 45,35 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 29 (5,56 %) ● de 26 a 35: 116 (21,89 %) ● de 36 a 55: 331 (62,45 %) ● de 56 a 75: 53 (10,00 %) ● de 76 a 90: 1 (0,19 %) ● Sin especificar edad: 36 (6,36 %) 	<p>Casi siempre: 260/245 (20,88 % / 21,05 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 14 (5,71 %) ● de 26 a 35: 89 (36,33 %) ● de 36 a 55: 134 (54,69 %) ● de 56 a 75: 8 (3,27 %) ● Sin especificar edad: 15 (5,77 %)
<p>Habitualmente: 312/292 (25,06 % / 25,09 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 14 (4,79 %) ● de 26 a 35: 80 (26,00 %) ● de 36 a 55: 181 (63,41 %) ● de 56 a 75: 17 (5,82 %) ● Sin especificar edad: 20 (6,41 %) 	<p>No me ocurre: 107/97 (8,59 % / 8,33 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 5 (5,15 %) ● de 26 a 35: 16 (16,49 %) ● de 36 a 55: 59 (60,0826 %) ● de 56 a 75: 17 (17,53 %) ● Sin especificar edad: 10 (9,35 %)
<ul style="list-style-type: none"> ● Sin especificar edad: 81 (6,96 %) 	

Hasta ahora, más de 3/4 partes de las mujeres que han respondido (desde a veces hasta casi siempre)

- Hacen lo que deben y no lo que quieren (aprox. 93%)
- Se culpan o preocupan por cuestiones que escapan de su control (casi el 90%)
- Cuando dicen no se sienten culpables (aprox. 91%)

Las obligaciones y la culpa o la preocupación ligadas a ellas son las arenas movedizas en las que se hunde el bienestar emocional de las mujeres.

52. Puedo poner mis necesidades por delante de las de los demás cuando lo considero necesario 1245/1164

<p>A veces me ocurre: 665/621 (53,41 % / 53,35 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 28 (4,51 %) ● de 26 a 35: 167 (26,89 %) ● de 36 a 55: 367 (59,10 %) ● de 56 a 75: 58 (9,34 %) ● de 76 a 90: 1 (0,16 %) ● Sin especificar edad: 44 (6,62 %) 	<p>Casi siempre: 103/100 (8,27 % / 8,59 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 3 (3,25 %) ● de 26 a 35: 24 (24,25 %) ● de 36 a 55: 64 (64,25 %) ● de 56 a 75: 8 (8,25 %) ● Sin especificar edad: 3 (2,91 %)
<p>Habitualmente: 276/254 (22,17 % / 21,82 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 24 (9,45 %) ● de 26 a 35: 74 (29,13 %) ● de 36 a 55: 141 (55,51 %) ● de 56 a 75: 15 (5,91 %) ● Sin especificar edad: 22 (7,97 %) 	<p>No me ocurre: 201/189 (16,14 % / 16,24 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 6 (3,17 %) ● de 26 a 35: 36 (19,05 %) ● de 36 a 55: 133 (70,37 %) ● de 56 a 75: 14 (7,41 %) ● Sin especificar edad: 12 (5,97 %)
<ul style="list-style-type: none"> ● Sin especificar edad: 81 (6,96 %) 	

53. Aguanto situaciones o relaciones que me hacen daño demasiado tiempo 1245/1164

<p>A veces me ocurre: 579/543 (46,51 % / 46,65 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 16 (2,95 %) ● de 26 a 35: 134 (24,68 %) ● de 36 a 55: 340 (62,62 %) ● de 56 a 75: 53 (9,76 %) ● Sin especificar edad: 36 (6,22 %) 	<p>Casi siempre: 140/131 (11,24 % / 11,25 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 12 (9,16 %) ● de 26 a 35: 41 (31,30 %) ● de 36 a 55: 71 (54,20 %) ● de 56 a 75: 7 (5,34 %) ● Sin especificar edad: 9 (6,43 %)
<p>Habitualmente: 242/228 (19,44 % / 19,59 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 13 (5,70 %) ● de 26 a 35: 64 (28,07 %) ● de 36 a 55: 142 (62,28 %) ● de 56 a 75: 8 (3,51 %) ● de 76 a 90: 1 (0,44 %) ● Sin especificar edad: 14 (5,79 %) 	<p>No me ocurre: 284/262 (22,81 % / 22,51 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 21 (8,02 %) ● de 26 a 35: 62 (23,66 %) ● de 36 a 55: 152 (58,02 %) ● de 56 a 75: 27 (10,31 %) ● Sin especificar edad: 22 (7,75 %)
<ul style="list-style-type: none"> ● Sin especificar edad: 81 (6,96 %) 	

El bienestar emocional incluye, como se ha visto en los resultados desglosados, 12 ítems diferentes.

Llaman, entre todos los porcentajes la atención algunos de ellos:

- Un 42,73% de las mujeres que respondieron el test nunca se relaciona con personas que no las cuidan o no las tratan bien. Y es excelente pero, si pensamos en el % que quedan son más de la mitad (57,27% que sí se relacionan con personas que las descuidan o las tratan mal).

- Sumemos a lo anterior que un 14% de las respuestas admiten comportarse de formas que las perjudican, o que apenas un casi un 78% aguantan durante demasiado tiempo situaciones que las dañan.
- Menos de un 9% de las mujeres que respondieron (8,59%) dice no a algo que podría hacer sin sentirse culpable. Y algo menos (8,27%) casi siempre puede poner sus necesidades por delante en caso de ser necesario. Menos aún (6,47%) antepone lo que quiere hacer a lo que debe hacer.
- Solo un 10,20% no se siente culpable por cosas que escapan de su control. EL resto, casi un 90% se sienten culpables por hechos que no dependen de ellas, un 20% casi siempre.
- Además, un 7,23% nunca se siente bien consigo misma cuando es halagada o felicitada y solo un 28,03% se siente bien casi siempre en esas circunstancias.

Observaciones personales

54. ¿Eras consciente de tu grado de autocuidado/autodescuido? 1245/1241/1164

<p>No: 125/120 (10,07 % / 10,31 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 10 (8,33 %) ● de 26 a 35: 38 (31,67 %) ● de 36 a 55: 69 (57,50 %) ● de 56 a 75: 3 (2,50 %) ● Sin especificar edad: 5 (4,17 %) 	<p>No completamente: 497/467 (40,05 % / 40,12 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 33 (7,07 %) ● de 26 a 35: 142 (30,41 %) ● de 36 a 55: 268 (57,39 %) ● de 56 a 75: 24 (5,14 %) ● Sin especificar edad: 30 (6,04 %)
<p>Sí: 619/573 (49,88 % / 49,23 %)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● de 18 a 25: 18 (3,14 %) ● de 26 a 35: 120 (20,94 %) ● de 36 a 55: 366 (63,87 %) ● de 56 a 75: 68 (11,87 %) ● de 76 a 90: 1 (0,17 %) ● Sin especificar edad: 46 (7,43 %) 	
<ul style="list-style-type: none"> ● Sin respuesta: 4/2 (0,32 % / 0,17 %) 	

Algo más de la mitad (50,12%) de quienes han respondido reconocen no ser conscientes de su grado de cuidado/descuido, de ellas el 40,05% no completamente. El resto (49,88%) dicen ser conscientes previamente de su grado de cuidado (sea este mucho o poco).

Al acabar el cuestionario, se recibía un mensaje con un breve parámetro de puntuaciones y su implicación y la guía para trabajar cada uno de los apartados propuestos en las preguntas:

- Si no has conseguido ningún punto te descuidas severamente.
- Si has conseguido entre 1 y 5 puntos te descuidas de forma preocupante.
- Si has conseguido entre 6 y 10 puntos, tu descuido está en un punto crítico.
- Si has conseguido entre 11 y 20 puntos, empiezas a descuidarte ¡pon atención a tus rutinas!
- Si has conseguido entre 21 y 25 puntos, estás a punto de llegar al punto de cuidado ¡ánimo!
- Si has conseguido entre 26 y 35 puntos, te cuidas moderadamente.
- Si has conseguido entre 36 y 45 puntos, vas por el camino del autocuidado.
- Si has conseguido entre 46 y 50 puntos ¡Enhorabuena! Tu autocuidado es excelente.

Conclusiones

La percepción del cuidado de sí (el autocuidado) como puramente estético o enfocado solo a lo físico hace que tomar conciencia sobre los distintos patrones de descuido en cada parcela elegida, genere sorpresa: «No me daba cuenta lo poco que me autocuido, aunque

pensará que lo hacía». *«Me sorprende la correlación del cuidado en los diferentes ámbitos de mi persona, hacer este test me ha ayudado a darme cuenta de que no me cuido tanto como creía». «Estoy tomando conciencia de qué poco disfruto». «A veces enfrentarse a las propias emociones da miedo, la vida se convierte en una huida permanente, gastamos el tiempo llenando vacíos con comida, sexo, alcohol etc. olvidándonos de nosotras mismas». «He avanzado muchísimo, pero aún me queda... Sobre todo aceptar mis propias necesidades y hacer lo que esté en mi mano por cubrirlas, incluyendo poner límites y pedir ayuda o apoyo». «Cuando no tengo nada que hacer por nadie, me siento perdida porque es muy raro para mí pensar en mí».*

Como decíamos al principio: quienes creen descuidarse se descuidan más de lo que pensaban y quienes consideraban cuidarse se descuidaban desproporcionadamente más de lo que creían en un principio. Lo reflejaban así: *«Un desastre. Tengo muy bien armada la teoría, pero el multitrabajo en precario, la maternidad (cómo materno) y las militancias varias (milito por encima de mis posibilidades y soy consciente), me van relegando». «Agobio y culpabilidad». «Descontrolada». «Preocupación. Triste». «Abandono... no prioritaria». «La teoría la sé, pero me cuesta muchísimo dejar de sentir el autocuidado como egoísta». «Asombro, conciencia. Dejadedez, evadirme. Necesito ser más consciente de ello. Sobreexigencia. Frustración y tristeza. Nefasta, desencantada. Insuficiente. Preocupada, triste. Descuido. Culpabilidad. Frustración. Ilusión. Debo mejorar. Olvido y posposición. Me ocupo de mi en función de los otros. Mi cuerpo estalla cuando no puedo más y eso lo que me hace parar en seco como placas en la garganta, tortícolis... antes de llegar al límite no escucho las señales más sutiles que el cuerpo me manda como dolor de cabeza leve, resfriado... con la edad estoy aprendiendo a conocer las señales y*

darle tiempo para escucharme. Nunca encuentro tiempo para mí, vivo con la sensación de que debo, pero no soy lo suficientemente valiente como para hacer lo que me conviene».

Saben, sabemos, pero no nos atrevemos y nos sentimos culpables. Porque saber que podemos y tener que hacerlo cuanto antes es también un patrón aprendido.

«Dejo para después lo relacionado conmigo yo siempre espero». «Tengo poco tiempo que pueda dedicarme a mí misma y el que tengo, no priorizo mis autocuidados... sólo lo que tiene fecha y hora...el resto siempre queda para después».

Si puedes hacerlo, debes hacerlo. Otras veces nos atrevemos y nos sentimos culpables por romper los patrones de descuido, considerándonos egoístas. Los resultados de esta encuesta de autopercepción y toma de conciencia confirman lo que en los talleres y cursos online y presenciales se repite una y otra vez: el autodescuido en las mujeres se aprende como mandato patriarcal y romperlo genera culpa, remordimientos y estrés, lo que afianza los patrones de autoviolencia. Se expresa en reflexiones dejadas por las mujeres que han respondido:

«¿Por qué me se siento "culpable" por querer cuidarme?». «Cada vez que me priorizo frente a los demás tengo la sensación de que estoy fallando como persona». «En mi caso, tengo claro lo que debo hacer para mi autocuidado, pero no logro desprenderme de esa parte de mí que me hace sentirme culpable si me priorizo. Vivo en una constante expectativa, entre lo que «quiero» hacer y lo que «debo» hacer. «Que ojalá pudiera cuidarme a mí misma como lo hago con lxs demás, sin sentirme mal».

La estructura del sistema necesita de la culpabilidad y la vergüenza de las mujeres para mantenerlas en su rol de cuidadoras. Las necesita sin autoestima y sujetas a imágenes estereotipadas, irreales e imposibles de conseguir para comprar, para que sean dóciles, para que no sientan el ser libres, el ser amadas y amarse; el ser cuidadas y cuidarse; como un derecho, sino como una «gracia» que recibirán si se ajustan a los moldes del sistema.

«Esta encuesta ha llegado como un bofetón. Jamás me había hecho esas preguntas a mí misma y me siento muy confusa. Siempre he pensado que me he intentado cuidar, pero con las cuestiones te percatas que asumes conductas porque sí, sin pensar realmente si deben ser como son. Tengo muy poca fuerza de voluntad para hacer ejercicio, pero luego estoy constantemente boicoteándome a mí misma frente al espejo, no me gusta mi cuerpo pero tampoco tengo fuerzas para mejorarlo. Quiero gustarme. Aunque ya le guste a los demás».

Es necesario tomar conciencia. Es imprescindible una educación para la salud y el cuidado de las mujeres que incluya su salud física, mental, emocional. Es urgente que dejen de relacionarse los cánones patriarcales de belleza con la salud. Dejar de promover el atractivo físico como el valor por excelencia. Y hemos de tener paciencia con nosotras mismas mientras nos lo creemos y aprendemos a querer tal y como somos mientras llegamos a ser tal y como queremos ser: libres, poderosas y dueñas de nuestras emociones.

«Es importante cuidarse pero sin presión, pues hoy no has ido a caminar y te has comido 3 onzas de chocolate, bueno, somos humanas, un día es un día!».

Las cifras de esta encuesta, pensada para hacer tomar conciencia a quienes la realizaran de cómo se descuidan y por dónde empezar el camino del cuidado de sí, merecen una reflexión profunda sobre los valores en los que se sostiene nuestra sociedad.

«La mujeres crecemos interiorizando que debemos cuidar y priorizarlo todo menos a nosotras, y es muy trabajoso reeducarse porque aunque lo sabes te metes en una dinámica...hasta que petas y dices «Ostras, he vuelto a olvidarme de mi». «Difícil». «Pensaba que había avanzado mucho en el tema del autocuidado, pero a través del cuestionario me doy cuenta que mi trabajo me consumo mucho. Me encuentro tan consumida por el trabajo que muchas veces dejo pasar el comer, acabo engullendo la comida por falta de tiempo simplemente por cumplir con la tarea. He empezado a notar que me cuesta retener información o acordarme de cosas y a veces me cuesta parar de pensar en cosas del trabajo. A nivel emocional estoy bastante más irascible, no tengo paciencia para mi familia y siento que no me queda energía para relacionarme con personas, por lo que solo quiero estar sola».

Aunque no sea esta una encuesta realizada con fines científicos ni estadísticos, esas mujeres (y otras como ellas) están ahí y el conjunto de la población necesita tomar conciencia de que cuerpo y mente interactúan a todos los niveles, permanentemente. Fomentar el autocuidado no es solo una tarea personal, individual, sino una tarea social: necesitamos políticas públicas que no dejen el sostenimiento de la vida (colectiva e individual) solo en manos de las personas y, desde luego, no solo en manos de la mitad de la sociedad. Queda expuesto con certeza desgarradora cuando aparecen cuestiones como la discapacidad: tanto si es discapacidad en quien responde o en las

personas con las que se convive (parejas, hijas o hijos, personas ancianas) el cuidado torna de difícil en casi imposible.

Desde las instituciones promover la ruptura de los estereotipos asociados a la masculinidad y la feminidad, la promoción de la corresponsabilidad, la denuncia de la violencia estética en todas sus formas o la visibilización de la gordofobia son algunos de los pasos de un camino por el que transitamos como sociedad. La salud física, mental, emocional de mujeres y hombres y la educación desde la infancia para conseguirlas son imprescindibles. Personas que se cuidan y cuidan son personas que dejan espacio para el cuidado de quienes comparten su vida. El cuidado necesita toma de conciencia personal, espacio físico y emocional para llevarlo a cabo, tiempo para descansar y planteamientos políticos acerca de cómo facilitar esos tiempos y espacios colectiva y personalmente. Nuestros cuerpos no son lo único que somos pero los necesitaremos sanos, descansados, fuertes (tanto como lo permitan sus capacidades y edades a lo largo de la vida) para poder disfrutar en plenitud de la vida.

No hay sociedades sanas sin ciudadanía sana. No hay democracias fuertes si su ciudadanía no tiene tiempo y espacio para vivir vidas de calidad.

Evaluación personal de autocuidado en mujeres



92%
de las mujeres

**SE SIENTEN CULPABLES
POR DECIR NO A ALGO
QUE SÍ PUEDEN HACER**



**A VECES
SE SIENTEN
CULPABLES**



**HABITUALMENTE
SE SIENTEN
CULPABLES**



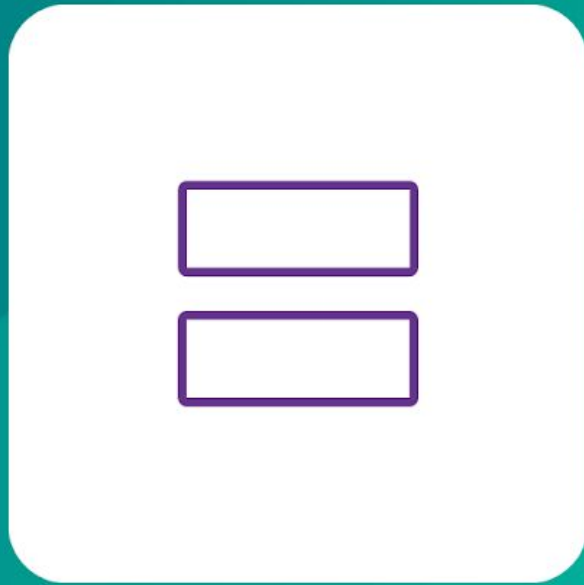
**SIEMPRE
SE SIENTEN
CULPABLES**

**LAS MUJERES QUE VIVEN
SOLAS TIENEN UNA MEDIA
DE PUNTUACIÓN DE
AUTOCUIDADO MÁS ELEVADA
QUE LAS QUE TIENEN PAREJA,
SEA ESTA HOMBRE O MUJER**



**LAS PUNTUACIONES DE
CUIDADO MÁS ALTAS
SE DAN EN MUJERES
DE ENTRE 36 Y 55
AÑOS QUE CONVIVEN
CON HOMBRES**





¡C! Instituto
Canario
de Igualdad