



Vol.7, Núm 1, jan-jun, 2026, pág. 537- 544.

CUIDADO DE SÍ, CAMINAR HACIA LA DEMOCRACIA¹

Juan José Yoseff Bernal

Resumen.- El cuidado de sí correlativo al conócate a tí mismo proveniente de la Grecia Clásica se relegó por mucho tiempo hasta que Foucault (2010) lo retoma como una aspiración social y una preocupación existencial de las personas. Hoy es preciso que no sólo se incorpore a los designios del Individuo y de la Sociedad. Es un imperativo ético y político que sólo con su logro caminaremos hacia sociedades democráticas. Ese cuidado para el individuo empieza por el cuerpo y ese cuerpo socializado es también una aspiración social. Pero como señalan algunas feministas (i.e., Mortari, 2022) no sólo corresponde a lo que tradicionalmente ha sido el encargo femenino. Los varones también estamos obligados a trabajar por el cuidado, si lo que deseamos es una sociedad democrática que cambie la perspectiva de las sociedades en las que ahora vivimos: neoliberales, consumistas y jerarquizantes. Aunque todos necesitamos de cuidados, la tarea es desde la ontogenia. Es necesario socializar a nuestras nuevas generaciones en esa visión compartida de los cuidados.

Palabras clave: Cuidado de sí, cuidados compartidos, democracia, socialización para la equidad.

Abstract.- The care of oneself, correlating with the know thyself from Classical Greece, was relegated for a long time until Foucault (2010) revived it as a social aspiration and an existential concern for individuals. Today, it is essential that it is not only incorporated into the designs of the Individual and Society. It is an ethical and political imperative that only through its achievement can we move towards democratic societies. This care for the individual begins with the body, and this socialized body is also a social aspiration. But as some feminists point out (i.e., Mortari, 2022), it is not only related to what has traditionally been seen as the female task. Men are also obligated to work for care if we desire a democratic society that changes the perspective of the societies in which we currently live: neoliberal, consumerist, and hierarchical. Although we all need care, the task begins from ontogeny. It is necessary to socialize our new generations in that shared vision of care.

Keywords: Self-care, shared care, democracy, socialization for equity.

Una primera consideración que sirva también como advertencia de lo que trata este escrito. El feminismo ha reflexionado el problema como política de Estado o en conjunción con el Mercado y las Familias. Siendo un debate que tiene ya su tiempo que se desarrolla, me centraré en la parte personal que desde la perspectiva sociocultural se empareja con lo social y especialmente con atención a la parte que está en cuestionamiento. La Masculinidad Hegemónica.

“Conócate a ti mismo” (**gnothi seauton**) eran las palabras escritas sobre el oráculo de delfos en el templo de Apolo, palabras que recibían los embajadores ante las solicitudes para tomar decisiones, a cambio de ello recibían “teorías”, que ese es el término referido a esta

¹ Este escrito ha sido realizado como parte del PAPIIT IN301525, financiado por la DGAPA/UNAM, cuya dirección está a cargo de la Dra. Alejandra Salguero Velázquez. A quien además se agradece su apoyo.



relación entre solicitud y respuesta. ¿Por qué acudir con la Pitia, para que en transe nos soltara ese enigma? Su nominal, pitia, y su virtud, ‘pitonisa’. Representando a la serpiente, se erige como todo un cuadro no sólo lleno de misterio, sino de interrogación sin poder ser satisfecha en su evidencia empírica.

Tal enunciado, se le ha endilgado al Sócrates de Platón, con una insistencia que pareciera que el punto de partida para todo conocimiento, hay que tomar el egocentrismo formulado de Piaget. Conocerse a sí mismo es el círculo perfecto de la vida: así empieza la relación del humano con el mundo, como una relación en la que el hombre se proyecta en el mundo. No es el pathos de la existencia, es el poder que ejerce el cuerpo del ser humano para abrirse y conocerse en su despliegue de su existencia por esta vida anaeróbica en la tierra, formando parte de todos los seres vivientes y no vivientes; sagrados u ordinarios. Ese es su tránsito, ese es su lapso en el que puede conocerse a sí mismo, ese es en buena medida su drama existencial.

Conocer-se es correlativo con el “cuidado de sí”, pues como veremos abajo, éste demanda una conciencia de sí como *awareness* (Fogel, 2018, 2019), que toma como punto de partida el cuerpo y su vitalidad, y, dirá Spinoza, esa reacción natural de procurar lo que lo conserve y alejarse de las amenazas.

CUERPO VIVIENTE (LEIB), OLVIDADO POR LAS CIENCIAS DEL CUIDADO, QUE NO EL KORPER.

No obstante, el olvido, es el cuerpo el que se hace presente inmediatamente cuando se busca el cuidado.

No es la biopolítica la que me interesa tocar. Seguro otros lo harán o lo están haciendo. Me interesa recoger la idea de Grays (2022) de que el primer sabedor de necesidad de cuidado es el propio sujeto, aunque para ello, haya ocurrido el proceso de socialización de nuestro universo interno. Es decir, el sujeto habrá de atender a su propio cuerpo y dejar la parte escindida en el que la dicotomía se hace presente. Tiene que reintegrarse para admitir que está desvalido y requiere cuidados y los otros vuelvan hacerse presentes, como cuando se estaba en el proceso de socialización. La subjetividad del implicado se juega entre esos dos polos: el korper y el leib.



CUIDAR

El Estado Moderno, después de la muerte de dios, asomado en el cosmismo ruso (cfr. Groys, 2021) se ha propuesto convertirse en un Estado biopolítico, de administración de la vida. No puede ser de otro modo, pues si se requiere la conservación del Estado, es preciso que se conserven también esos frutos que pare, necesita y requiere para subsistir. Mientras esos sujetos sean productivos, cuenten con la energía productiva, serán consentidos. Y lo serán al grado tal que concurrirá toda la artificialidad y la tecnología para contar con un individuo prostético si es necesario. Citaré aquí las palabras de Tronto (2017) que son más que elocuentes sobre la política economicista del Neoliberalismo y la capacidad de resistir bajo el principio del *homine curans*. Tratando de ser lo más fiel a lo que la autora afirma, citaré con mis palabras: “...Entendiéndolo desde dentro del marco de una sociedad democrática, el cuidado debe proveerse adecuada y equitativamente por todos, e igualmente todos deben contribuir. (Tronto, 2017: 28)

La subsistencia del Estado, el administrador de la vida, requiere de esos sujetos que medianamente vivan, si es necesario, con las prótesis tecnológicas que se requieren para alargar no sólo la vida, sino la vida productiva; la misma producción está al servicio de la vida productiva, es un loop perfecto de la inamovilidad, de la eternidad pues. La realización de la igualdad y de la felicidad eterna es correlativa a la semejanza. ¿Robots vivientes? Es en este contexto que el biopoder abre una pequeña rendija por la cual el sujeto respire y construya su autonomía, una tarea de héroe.

Pero para que el Estado pueda proveer los cuidados tendrá que reconocer la estratificación social, así como las marginaciones que se producen en su seno, dada la variedad y diversidad de estratos, de poblaciones y de modos de regimentar sus vidas. Que en conjunto se antoja una dinámica aparentemente caótica, pero con una inclinación hacia el sector femenino, que por ahora también se ve inmiscuido en labores de subsistencia (Martínez y Rojas, 2016). El asunto se complica en cuanto entre Estado y mercado se genera una disputa: menor intervención del Estado y mayor presencia del mercado. Éste que no mira a las poblaciones que viven en la subsistencia y que genera una inequidad lacerante.



En estas aporías políticas la sociedad civil asume con sus propios recursos el cuidado de sus miembros, privilegiando a los desvalidos y desprotegidos (Cfr. Villa Sánchez, Sughei, 2019). Cuidado, se sabe y se reitera, que ha sido por las mujeres, pilar de la reproducción en todos los órdenes.

CUIDAR-ME

Para poder ir a la consideración del sujeto, es preciso reconocer lo que citaba arriba de Tronto (2017) pues sin la población el sujeto no puede cultivarse y lo inverso también es cierto.

Lo dicho precisa que para objetivar-me, es preciso volverme objeto de mi cuidado y para mirarme objetivamente, se requiere la acción del otro. Pero la metáfora visual es eso, pues justo para auto-cuidarme lo menos que entra en el universo del auto-cuidado es la visión. Son los otros sentidos, o en su conjunción, mediante sinestesia que actúan para sentir-me como un todo.

No basta sentir-se, objetivarse, hay que ser determinante, proactivo, disciplinar-se en el sentido foucaultiano del término, dejar de hacer lo que daña, valorar el riesgo, etc. y eso día con día. Y ya se ve que no será nada fácil esta disciplina sobre el cuerpo, cuando hoy la pura palabra aterra. Pero, no pudiendo tener auto-control, el control vendrá de los otros, para ser socializado, burocratizado, politizado. Ser un ‘pelele’, jamás dueño de sí. La interacción entre el cuidado de sí y el cuidado de los otros estará en permanente tensión.

Se puede estar en disposición del heroísmo, como los *influencers*, aunque es la notoriedad, el reconocimiento de los otros, que la muerte, los riesgos, el arrojo y lo extremo de nuestras acciones parecen no corresponder con el cuidado de sí; es todo lo contrario, es el menosprecio de sí, por el aprecio de los demás.

La contraparte, la persona que no es capaz de autoconocimiento, tampoco será capaz de auto-cuidado. Los otros son la propuesta burócrata, la dialéctica cotidiana que gestiona los cuerpos pero que no mirarán sino por la seguridad de la continuidad en el sistema, así que se puede pasar por encima de la persona. La *Techné* prevalece sobre la *Phronesis*. ¿Cómo descubrirse a sí misma? ¿Cómo saber que la autonomía es la fuente de su incomodidad y simultáneamente la manera a contracorriente de liberarse para ser autónomo? Tiene que hacer



un acto de valentía, una labor de transgresión, una lucha contra lo que le opprime y le demanda ser igual que el resto.

En la medida que se advierta la incertidumbre existencial, que la previsión y el cálculo no son sino palos de ciego, que no hay garantías de nada, y que si nos abandonamos a los otros, éstos no podrán cubrir sino parcialmente nuestros requerimientos y anhelos. El sujeto empezará por no delegar, por asumir su compromiso con la vida, en el marco del Estado gestor de la misma.

Cuando el sujeto se convierte en el cuerpo spinoziano, cuando muestre de lo que es capaz, de lo que puede, entonces la vitalidad será, como dice Daniel Stern (2010), un principio de actuación, una energía pujante y un principio de resistencia ante las amenazas, una alegría que se desborda e impregna sus alrededores. Estar dispuesto a la aventura, a explorar nuevos mundos y justo ahí donde el mundo se vuelve tedio, monotonía. Uno tiene que hacer lo que los poetas, intensificar la realidad, mirarla con asombro, con extrañeza, con imaginación (Julio Cortázar, 2013). Cosa que cualquiera puede hacer, pero que sólo pocos se aventuran. Es cincelar la propia vida como obra de arte, dice Nietzsche.

Ese cincelamiento empieza por el juego (cfr. Huizinga, Piaget, Vygotsky). Es la seriedad de la simulación, es la curiosidad en la exploración, es convertir los horrores de los mayores en fantasías (Del Toro, el cineasta², en McIntyre, 2022, s/f), es la violación permitida de lo ordinario, es romper con los moldes, como bufonada, ante el mundo de los mayores; es también ejercitarse, que se conjugan magistralmente en los juego colectivos (esta es la diferencia en inglés entre **play** y **game**). Se advierte que en el juego se afina la atención para dar cuenta de lo que hay y simultáneamente de lo que puede haber. En tal sentido, la *Educación de la Atención* (Ingold, 2000) está en estrecha relación con el cuerpo, su orientación, dirección; la absorción a lo que se ve atraído y concentrado.

Si los demás son sensibles, y dispuestos a disfrutar, [Merleau-Ponty, (1993), ha formulado que nuestro cuidado es cuidado de sí y cuidado de otros simultáneamente, esto es la

² En su última película de Pinocho, éste se sale del guion de su ‘patrón’ que lo explota en el teatro de marionetas, para burlarse del Duce, Mussolini, que está esperando halagos. La burla, la ironía, la exageración, Bajtín (1987) lo ha comprobado con el recurso a Gargantúa y Pantagruel. Lo más interesante de todo, es que los niños de la película -como los espectadores- gozan y ríen a carcajada abierta. Grotesca es la actitud del Duce. Recientemente Del Toro en el Festival de Cannes, ha reconocido la necesidad sentimental de la expresión.



intersubjetividad es el punto de partida] ellos también estarán dispuestos a jugar, y quizá se abra el espacio para que otra realidad sea posible o dirá Julio Cortázar (op. cit.), una realidad que está ahí, pero que otra mirada habrá de intensificar y habrá de plantear que otro orden es posible. No son utopías, sino ejercicios de posibilidades de realización en manos del sujeto. Es este sujeto abierto a lo desconocido, a la creatividad, es ese sujeto que vive en, con y por el mundo. De este modo se aprenderán las jerarquías y límites de la moral, lo permitido, lo prohibido y lo proscrito. El sujeto aprenderá que las transgresiones tienen su coste y su placer también; imposible que se desentienda del mundo porque sería tanto como desentenderse de sí mismo. Eso lo aprendió como consecuencia de las maldades ilustradas que su orgullo le hizo suponer el dominio del mundo y de sí. Sería deseable recurrir a Mortari (op. cit.) para detallar esos otros cuidados del alma que se derivan de la historia de la cultura Occidental³.

El cuidado de sí (del cuerpo-alma), vendría siendo, en conjunción con el conocimiento de sí, un principio ético (Mortari, 2022) y una acción práctica. En este escrito hemos puesto especial atención a la política, a las interacciones entre personas, y por supuesto que las implicaciones no sólo éticas, sino estéticas (el “arte de la existencia”, dice Foucault, 2010), refiriéndose a la filosofía clásica. Cuidar-se es buscar la forma bella, la “mejor forma posible” (Sócrates, en la *Apología*; Platón), que no necesariamente está signado por vivir más, sino por cómo vivir, que en el fondo es alegría, dice Séneca a Lucilio (2018).

Bastaría ver que el cuidado que proveen los abuelos en España (ver Juni, 2024) es una alternativa para la satisfacción de la vida en los adultos mayores y los niños se convierten en una compañía que contribuye al sentido de la vida. Y un recurso importante para las familias en las que la madre sale a trabajar.

Se trata entonces en reivindicar la actuación del sujeto. De este sujeto también masculino que, si le interesa la democracia, tendrá que velar y actuar para que el cuidado sea

³ Extraigo aquí lo que la autora dice (p. 28): “Algunas «técnicas del yo» ya estaban presentes en los tiempos más arcaicos; por ejemplo, los ritos de purificación que se consideran necesarios para preparar nuestro ser a las experiencias religiosas y de acercamiento a lo trascendente; la práctica del aislamiento, que consiste en distanciarse del mundo ordinario, en ausentarse de lo habitual para ocuparse de uno mismo; las técnicas de concentración para mejorar la capacidad vital del alma, y evitar que, como el viento, se disperse bajo las presiones del mundo; la técnica de la perseverancia, con la cual el sujeto lidiá de forma equilibrada con lo doloroso que le puede reservar la existencia; el examen de las vivencias diarias, para tomar conciencia de las formas de nuestro actuar (Foucault, 2001).”



parte de la democracia, es un asunto que compete a todos, porque al fin de cuentas el ser humano desde que nace se muestra vulnerable y necesitado de cuidados. Y la edad no parece ser una condición para recibir y dar cuidados.

REFERENCIAS

- Bajtín. M. (1987). *La cultura popular en la Edad Media y el Renacimiento: El contexto de François Rabelais*. Alianza Editorial.
- Cortázar, J. (2013). *Clases de Literatura. Berkeley 1980*. Alfaaguara.
- Foucault, M. (2010). *La Inquietud de Sí*. Tercer Vol. de *Historia de la Sexualidad*. Siglo XXI Editores.
- Groys, B. (2021). Introducción El Cosmismo Russo: Una Biopolítica de la Eternidad. (pp. 9-26) en Boris Grays (Comp.), *Cosmismo Russo: Tecnologías de la inmortalidad antes y después de la Revolución de Octubre*. Caja Negra Editora.
- Groys, B. (2022). *Phylosophy of Care*. Verso.s.
- Ingold, T. (2000). *The Perception of the Environment. Essays on livelihood, dwelling and skill*. Routledge.
- Juni, Maida (2024). El cuidado infantil en España. Estrategias y determinantes socioeconómicos. *Perspectives Demographiques. Centre D' Studis Demografics*. Pp. 1-4.
- Martínez, Mario, y Olga Rojas (2016). Una nueva mirada a la participación masculina en el trabajo doméstico y el cuidado de los hijos en México. *Estudios Demográficos y Urbanos* 31 (3): 635-662.
- McIntyre, G. (2022). *Pinocho* (1.ª ed.). Grupo editorial: TRILCE - Publicado en asociación con: Universidad de Guadalajara.
<https://editorial.udg.mx/gpd-pinocho-9786078745500-6499eee259b28.html>
- McIntyre, G. (s/f). *A Timeless Tale Told a New*. Insight Editions [A Timeless Tale Told a New.pdf \(archive.org\)](#)
- Merleau-Ponty M. (1993). *Fenomenología de la Percepción*. Editorial Planeta.
- Mortari, Luigina (2022). *Cuidarse. Una ética de la delicadeza*. Ediciones Encuentro S. A.
- Platón. *Apología de Sócrates*. [Apologia de Socrates-Platon.pdf \(ilce.edu.mx\)](#)
- Séneca (2018). *Cartas a Lucilio*. Edición de Dasso Saldívar. Ariel Quintaesencia.



Tronto, J. (2017). There is an alternative: *homines curans* and the limits of neoliberalism.

International Journal of Care and Caring, 1 (1): 27- 43.

Villa Sánchez, Sughei (2019). Las políticas de cuidados en México. *¿Quién cuida y cómo se cuida?* Fundación Friedrich [Ebert.Pp](#). 3-36.

Recebido em: 30 de setembro de 2025.

Aprovado em: 10 de dezembro de 2025.

Publicado em: 01 de janeiro de 2026.

Autoria:

Autor 1:

Nome: Juan José Yoseff Bernal

Instituição: FES IZTACALA/UNAM

E-mail: jyoseff@gmail.com / joseff@unam.iztacala.mx

País: MÉXICO