

ÉTICA DEL CUIDADO Y BUENTRATO

El **buentrato** es la práctica consciente de **hacernos cargo de nuestro propio bienestar** a través de cosas pequeñas que dependen de nosotros/as y agradecerlas y agradecerarnos el cuidado propio, cuyas esferas competen lo social, lo relacional y lo individual.

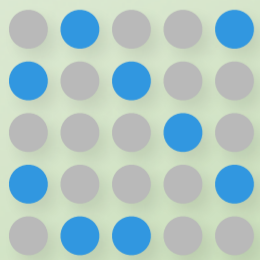
El buentrato se realiza desde:



Lo **personal**: Colocarse internamente en relaciones de paz, aprender a negociar con uno mismo y por supuesto acciones de cuidado.



Lo **relacional**: Las personas buscan relacionarse desde la equidad, el respeto, desde aprender a llegar acuerdos, etc.



Lo **social**: proponer cambios en las relaciones de poder, promover relaciones de igualdad, aceptar las diferencias de las personas; promover valores como la cooperación, la solidaridad, la negociación etc.

Para comenzar a adoptar conductas de buentrato es importante comenzar con **cuidarnos**.

El cuidado, es una dimensión personal del buentrato.

Esto puede practicarse a través de reconocer y escuchar a nuestro cuerpo, sensaciones, emociones, pensamientos

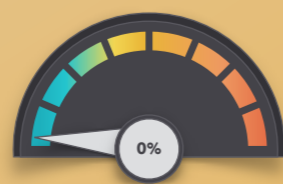


Aplica por igual a hombres y mujeres.

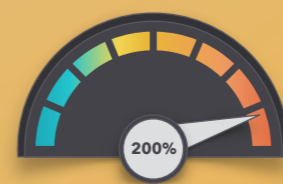
Patologías del cuidado:



Negación del cuidado



Exceso de cuidado



Falta de cuidado

