

AUTOCUIDADO

La valoración del autocuidado de la salud de las mujeres está en la genuina determinación de:



- Capacidad de pensarse a sí misma.
- Capacidad de priorizarse.
- Capacidad de tomar decisiones personales que la favorezcan en la esfera de la corporalidad, de la emocionalidad, de la espiritualidad es decir *la mismidad* (Lagarde, s.f.) como afirmación de cada una en su vida, en su cuerpo, en su subjetividad a través de los propios poderes vitales.

CORPORALIDAD

El enfoque existencial, basado en la teoría fenomenológica, concibe el cuerpo como una existencia corporizada y vivida, es decir, el lugar desde y donde se organiza experiencialmente la existencia (Romero, 2003).

Son muchos los autores que han clarificado que, desde y a través de su cuerpo, el ser humano es en el mundo y sus experiencias y vivencias sólo son posibles en la medida en que posee una dimensión corporal que le permite percibir y accionar sobre el medio que lo rodea

