

Cuba: Activistas crean espacio para autocuidado

Por Lirians Gordillo Piña

liriansgo@gmail.com

La Habana (SEMIac). - Un nuevo espacio de encuentro propone hacer una pausa para el autocuidado de activistas que luchan contra el racismo en Cuba.

“Para muchos de nosotros no hay una parada, un momento para cuidarnos y poder continuar. Podemos llegar a edades avanzadas con un deterioro serio de la salud, porque siempre ponemos la curita para poder seguir. Es necesario tomar conciencia de que necesitamos de ese espacio para atendernos y poder seguir apoyando a los demás”, declara Magia López Cabrera a SEMIac Cuba.

La conocida cantante y activista es integrante de [El Club del Esendrú](#), proyecto que auspicia el nuevo espacio de autocuidado. El Club desarrolla [acciones](#) para el [desarrollo de la cultura y pensamiento afrocubanos](#) y contra el racismo en la nación del Caribe.

La primera sesión del espacio de autocuidado, que sesionará una vez al mes en La Habana, coincidió el 24 de enero con la celebración del día internacional de la Cultura Africana y Afrodescendiente.

Para López Cabrera, este es un regalo para quienes no solo llevan la carga familiar, sino también muchas veces tienen que lidiar con problemas del activismo y la comunidad, porque trabajan en ella y para ella.

“Necesitamos aprender cómo no llevar esa mochila constantemente hasta que ya no podamos más”, reflexiona la activista.

Entre las problemáticas compartidas en el primer encuentro estuvieron el agotamiento que genera estar a disposición de las personas casi las 24 horas del día toda la semana, sentirse con cargas emocionales y presiones al no poder resolver problemas que se plantean y la preocupación por las angustias de las personas de la comunidad.

La doctora Suney Peña Corrales compartió un primer acercamiento sobre las conexiones entre emociones y órganos del cuerpo humano. La especialista en medicina general integral y en medicina física y rehabilitación habló de la importancia de saber manejar el estrés, los conflictos y la conciencia de cómo estos afectan diferentes funciones y partes del cuerpo.

“Específicamente en este grupo, donde la mayoría son líderes comunitarios, la sanación puede empezar por ellos. Es importante aprender a cuidarse y vivir una experiencia de auto sanación para multiplicar la experiencia en la comunidad”, comentó Peña Corrales a SEMIac.

La joven especialista lidera, junto a otras profesionales, el proyecto Corpus Habana que, según sus palabras, trabaja el bienestar en “los cuerpos físicos y

espirituales”. Desde 2016 este emprendimiento reúne a profesionales de la fisioterapia y la cosmetología.

Además de ofrecer servicios de masaje y cosmetología, las especialistas aplican en Corpus Habana principios y conocimientos de la cultura oriental sobre la conexión entre emociones, sentimientos, salud y bienestar físico. También participan en proyectos comunitarios y apoyan a centros educativos de la comunidad.

“Lo que fue primero una idea de varias amigas para ganar un dinero extra, ha ido creciendo. No solo ofrecemos servicios, también compartimos con la comunidad, de manera gratuita, todos los conocimientos que hemos adquirido”, dijo Peña Corrales a SEMlac.

Por eso le entusiasma la iniciativa de El Club del Esendrú y llevar bienestar a quienes apoyan el cambio social. Pero tampoco es casual que Peña Corrales y Corpus Habana se articulen en esta nueva empresa.

Con el nuevo espacio de autocuidado, El Club del Esendrú abre también una línea de trabajo con mujeres que desarrollan emprendimientos o activismo social.

“Estamos lanzando una nueva línea de trabajo del Club que se llama Hormigas y trabaja con la articulación para facilitar el empoderamiento de mujeres negras y mestizas. Queremos crear espacios y soportes que puedan servir para ayudarnos entre todas a la movilidad social que necesitamos”, adelantó López Cabrera a SEMlac.