



La voz de las mujeres

Recomendaciones para la construcción de un modelo
de cuidados con corresponsabilidad social

**Recomendaciones para la construcción
de un modelo de cuidados
con corresponsabilidad social**

Elaboración de contenido

Fundación Mujeres

Financia

**Ministerio de Derechos Sociales
y Agenda 2030**

Diseño gráfico

PHAC.sl

Edición 2023

Índice

| | |
|--|----|
| Presentación | 3 |
| 1. Situación actual de los cuidados en España | 5 |
| a. Impacto de los fenómenos demográficos en las necesidades de cuidados | 7 |
| b. Impacto de los cuidados no profesionales en las mujeres | 9 |
| c. Marco político de los cuidados | 10 |
| 2. Recomendaciones para la construcción de un modelo de cuidados corresponsable | 13 |
| a. Un modelo que eduque y sensibilice sobre la corresponsabilidad social en el cuidado | 16 |
| b. Un modelo con amplia cobertura de servicios y recursos de atención a las personas cuidadoras y las personas que requieren de cuidados | 18 |
| c. Un modelo que promueva el empoderamiento y la activación sociolaboral de las mujeres cuidadoras | 22 |
| Bibliografía | 38 |



Presentación

El presente documento tiene como objetivo aportar recomendaciones para mejorar la calidad de vida de mujeres cuidadoras no profesionales de personas dependientes y para la construcción de un modelo de cuidados corresponsable socialmente.

Estas recomendaciones son de interés tanto para profesionales y entidades que promueven la igualdad efectiva entre mujeres y hombres, como para las propias cuidadoras que realizan esta tarea de manera profesional o informal.

De forma previa al planteamiento de las recomendaciones, se realiza una breve aproximación al contexto actual de los cuidados en España y cómo afecta a las mujeres la minusvaloración de la figura de la cuidadora no profesional, facilitando datos estadísticos accesibles a través del Instituto Nacional de Estadística. Asimismo, se describen los planes y políticas públicas vigentes que abordan esta problemática.

Las recomendaciones han sido elaboradas a partir de foros participativos de consulta realizados desde Fundación Mujeres y dirigidos a tres grupos considerados de interés estratégico en relación con los cuidados y de atención a las cuidadoras. Para ello se llevaron a cabo jornadas de encuentro y discusión durante el año 2023, en las que participaron más de 100 mujeres cuidadoras, 55 profesionales del ámbito sociosanitario relacionados con los cuidados y 19 personas que forman



parte del equipo técnico de Fundación Mujeres, quienes realizan trabajo de acompañamiento y apoyo integral en el proceso de empoderamiento personal y reinserción sociolaboral de cuidadoras no profesionales de personas dependientes con presencia en Andalucía, Asturias, Extremadura, Galicia y Madrid.

El objetivo de las consultas se centró en identificar los elementos fundamentales que deben integrar un modelo estatal de cuidados teniendo en cuenta a las mujeres cuidadoras como sujetos de derechos, sus intereses personales, su participación social y sus proyectos laborales.

También nos enfocamos en identificar los elementos y recursos necesarios para promover su empoderamiento con acceso a un sistema público que fomente la compatibilización entre el cuidado y el desarrollo de un proyecto vital propio. Todo ello poniendo especial atención en los factores que dificultan la corresponsabilidad del cuidado, así como el papel de las instituciones deben tener para promoverla.

Las conclusiones obtenidas tras la realización de los procesos participativos, resaltan la feminización, invisibilización y precariedad existente en el ámbito de los cuidados no profesionales, y ponen de manifiesto las áreas en las que es necesario intervenir para mejorar esta situación.



Situación actual de los cuidados en España



Situación actual de los cuidados en España

Todas las actividades enfocadas a mejorar el bienestar físico y emocional de las personas son labores de cuidados¹. Son parte esencial en el sostenimiento de la vida, ya que facilitan las condiciones para el desarrollo de cualquier individuo y, por tanto, de cualquier conjunto social. Es por ello que resulta fundamental que los modelos de desarrollo social y económico integren los trabajos de cuidados como una responsabilidad colectiva en la base de su sistema.

A pesar de su importancia, las tareas de cuidados carecen de reconocimiento dentro del engranaje social y se reparten de forma desigual a través de un sistema educativo y cultural que continúa designando a las mujeres como principales responsables.

El Estado desempeña un importante papel en la necesaria promoción de una estructura y organización social del cuidado. A este respecto, el Ministerio de Igualdad (a través del Documento de Bases por Los Cuidados) reconoce las condiciones de disparidad en las que se ejercen estas tareas, la falta de consideración de su valor económico y de asunción de responsabilidad colectiva sobre las mismas.

a) Impacto de los fenómenos demográficos en las necesidades de cuidados

Para realizar una síntesis del presente de los cuidados en nuestro país, se hace necesario identificar y describir distintos factores que inciden en las necesidades de cuidados, además de comprender cómo interactúan entre sí provocando la asimetría en el reparto de la carga entre mujeres y hombres. Destacamos aquellos relacionados con fenómenos sociodemográficos:

1. (Sallé (coord.) & Molpeceres, 2018, p. 7)



- **El envejecimiento poblacional.** En las dos últimas décadas la tasa de envejecimiento se ha incrementado en casi 30 puntos porcentuales. Si esta tendencia continúa, para el año 2050, uno de cada tres españoles tendrá 65 años o más. Además, la tasa de dependencia en población mayor de 64 años ha aumentado un 10% desde 1990. La mayor parte de los cuidados a las personas mayores se llevan a cabo dentro del núcleo familiar, siendo solamente el 18% ejercido por personal profesional.
- **El aumento de la población con algún tipo de discapacidad.** Según la información de la Encuesta de Discapacidad, Autonomía personal y situaciones de Dependencia 2020 elaborada por el INE, 4,38 millones de personas declaran tener alguna discapacidad. Esto representa un aumento del 14% respecto a la última encuesta realizada en el año 2008, con una tendencia de crecimiento constante. Las discapacidades más frecuentes se dan en aspectos relacionados con movilidad, autocuidado y vida doméstica. Por otro lado, el perfil de la persona que presta cuidados personales a personas con discapacidades es una mujer de entre 45 y 64 años, que reside en el mismo hogar que la persona a la que cuida.
- **La inserción de las mujeres en el mercado laboral.** La tasa de actividad femenina se ha incrementado en más de un 30% en los últimos 20 años. A pesar de esta tendencia favorable, se perpetúan los roles y estereotipos de género que propician que las mujeres aprendan el cuidado como una responsabilidad innata, dejando de lado sus carreras profesionales. En 2022 el 91% de las personas inactivas por atención a personas dependientes eran mujeres. Asimismo, en diciembre de 2023 el 88,2% de los convenios especiales de personas cuidadoras no profesionales fueron suscritos por mujeres. En cuanto las mujeres que continúan activas en el mercado laboral, son también ellas quienes se ven obligadas a reducir su jornada de trabajo para ejercer cuidados (el 93% de las reducciones de jornada por este motivo recayó en mujeres en 2023).



Fenómenos sociodemográficos como los mencionados motivan la preocupación por una posible crisis de los cuidados, ante el aumento de la demanda de los mismos y la falta de recursos para atenderlos.

b) Impacto del cuidado no profesional en las mujeres

Tal como hemos expresado, las labores de cuidados se encuentran altamente feminizadas y se ejercen de manera no profesional. La mayor parte de las mujeres que las llevan a cabo son familiares de la persona dependiente (hija o cónyuge), con una edad superior a los 50 años, que desarrollan estas tareas diariamente, sin tiempos definidos y careciendo de una ocupación remunerada. Esta situación supone efectos negativos en la salud tales como²:

- Mayores niveles de depresión, ansiedad, estrés y frustración.
- Mayor riesgo de problemas coronarios derivados del estrés.
- Fatiga frecuente.
- Dolores musculares y de cabeza.
- Molestias estomacales y gástricas.
- Peor estado de salud percibido (cómo percibimos nuestra salud, independientemente de lo que muestran los indicadores médicos).
- Mayor probabilidad de sufrir obesidad.
- Mayor vulnerabilidad a infecciones.
- Mayor riesgo de padecer diabetes.
- Pérdidas en la capacidad de cuidar adecuadamente de la propia salud.

1. (Sallé (coord.) & Molpeceres, 2018, p. 7)



Los cuidados suponen la realización de esfuerzo físico de manera constante, así como una fuerte carga psicológica en cuanto a la experimentación conflictos internos, sentimientos de culpa, sensación de desesperanza, etc.

El tiempo y espacio dedicado a los cuidados de la persona dependiente se convierten en una prioridad, lo cual supone en muchos casos dejar en segundo plano cualquier otro tipo de actividades y proyectos personales, así como el propio cuidado personal.

Además, las mujeres se enfrentan a estos retos sin el apoyo, preparación y conocimientos necesarios para ejercerlos. Esto supone un perjuicio para su salud física y mental, así como la falta de consciencia sobre la pérdida gradual de su autonomía e identidad individual fuera del “yo cuidadora”.

El resultado es la desaparición de la persona como sujeto de derechos, asumiendo como proyecto de vida el papel de cuidadora que todo lo absorbe y no permite un proyecto de vida propio que permita desarrollar sus intereses personales, las relaciones sociales, o su participación social y/o laboral. Acaban circunscribiendo su agenda a la agenda del cuidado que todo lo ocupa, anulando su papel como ciudadana y, por tanto, desapareciendo del contexto social y público.

c) Marco político de los cuidados en España

A nivel europeo, así como en España, se están desarrollando instrumentos estratégicos que promueven parámetros de acción hacia un nuevo modelo de cuidados. Destacamos tres instrumentos:



La **Estrategia Europea de Cuidados**, promovida por la Comisión Europea para garantizar unos servicios asistenciales de calidad, asequibles y accesibles en toda la Unión Europea, así como abordar la mejora de la situación tanto de las personas cuidadoras (profesionales o informales) como de quien recibe los cuidados.

La estrategia abarca las siguientes áreas:

- Servicios asistenciales y de cuidados de larga duración con alta calidad y accesibilidad, con mejores condiciones de trabajo y conciliación de la vida familiar y la vida profesional de las personas cuidadoras.
- Mejoras al sistema de educación infantil y atención a la infancia en materia de cuidados para mejorar la participación de las mujeres en el mercado laboral.
- Recomendaciones orientadas a construir sistemas estatales de cuidados en condiciones de trabajo justas y con la formación del personal asistencial.

La **Estrategia Estatal de Cuidados**, impulsada por el Ministerio de Igualdad y el Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030, en colaboración con diversas instituciones y organizaciones orientadas a implementar medidas y estrategias de mejora para el sector de los cuidados en España. Sus objetivos en promover la corresponsabilidad para la configuración del derecho al cuidado y cambiar la organización y cultura del cuidado. La estrategia plantea retos y medidas en torno a los siguientes pilares:

- Ampliación de la mirada y acompañamiento del cambio cultural.
- Usos del tiempo y medidas en el ámbito laboral.
- Sistema integrado de cuidado y educación infantil.
- Sistema de promoción de la autonomía y atención a situaciones de dependencia.
- Profesionalización y dignificación de los trabajos de los cuidados.



El **Plan Corresponsables**, política pública promovida por el Ministerio de Igualdad que refuerza la corresponsabilidad de los poderes públicos en la promoción de la conciliación de las familias, así como el propio reconocimiento al cuidado como un derecho. Para lograrlo se busca:

- La creación de bolsas de cuidados con diferentes perfiles profesionales que atiendan en domicilio por horas o en espacios públicos garantizando la dignidad laboral para las personas cuidadoras.
- El fomento al empleo de los cuidados.
- La certificación de los cuidados informales facilitando su tránsito hacia el ámbito laboral.



**Recomendaciones para la construcción
de un modelo de cuidados
con corresponsabilidad social**



Recomendaciones para la construcción de un modelo de cuidados con corresponsabilidad social

Los trabajos de cuidados, fundamentalmente feminizados, no pueden seguir siendo invisibles y precarizados. El Sistema Estatal de Cuidados debe fomentar e integrar espacios de participación con el objetivo de crear estrategias, políticas públicas y medidas institucionales relacionadas con un nuevo modelo de cuidados que permita la compatibilización de los mismos con la participación social y laboral de las personas cuidadoras. La construcción de un modelo de cuidados corresponsable es esencial para abordar la crisis de cuidados y garantizar los derechos de las mujeres cuidadoras.

Consecuentemente, este modelo debe ser el resultado de un proceso participativo multidimensional que integre la colaboración de los distintos agentes sociales, empresariales e institucionales con capacidad de intervención y mejora en los cuidados. En este proceso, es indispensable escuchar y tener en cuenta la voz de las mujeres cuidadoras, permitiendo reconocer y visibilizar su experiencia e identificando demandas específicas y fallas dentro del sistema.

Resulta también de especial importancia diseñar programas específicos que aborden las barreras culturales y sociales que obstaculizan la construcción de un modelo de cuidados corresponsable y que garantice la cobertura de recursos y servicios de atención a las necesidades de las mujeres cuidadoras como sujetos de derechos civiles, sociolaborales y económicos, los cuales deben ser cubiertos y garantizados.

Este documento, a raíz del proceso participativo realizado con cuidadoras no profesionales y profesionales del ámbito del cuidado y empoderamiento de mujeres cuidadoras, propone la construcción de un modelo que eduque y sensibilice sobre la corresponsabilidad en el cuidado,



promueva el empoderamiento y la reactivación sociolaboral de las mujeres cuidadoras no profesionales y garantice los recursos suficientes y medidas de apoyo para aliviar la sobrecarga de las mujeres cuidadoras, asegurando así su participación equitativa en la vida laboral y social.

a) Un modelo que eduque y sensibilice sobre la corresponsabilidad social en el cuidado

Nos referimos a la promoción del concepto del cuidado desde la corresponsabilidad social y la compatibilidad en el ejercicio de derechos ciudadanos y de un proyecto vital propio. Un modelo que integre todo tipo de estrategias, campañas y medios de sensibilización social sobre la importancia de los cuidados como la base del sostenimiento de la vida. Este tipo de medidas se pueden impulsar en centros educativos, centros de apoyo a la dependencia, empresas privadas, instituciones sociosanitarias y servicios de la administración pública; abarcando así un marco de educación sobre el cuidado como una tarea colectiva aplicable en cualquier etapa formativa de las personas. Se trata de crear marcos que promuevan la empatía social y laboral que den seguridad a las personas cuidadoras y a sus familias y promuevan un cambio en la asunción de las responsabilidades del cuidado.

Es necesario la promoción de campañas y otros medios que visibilicen la situación actual de los cuidados, haciendo hincapié en las desigualdades sociales y en particular, en las brechas de género que afectan a las mujeres, quienes suelen asumir la responsabilidad y carga principal en el cuidado. También se ha de mostrar los factores que vulneran los derechos de ciudadanía de las mujeres, impidiéndoles la realización de otro tipo de actividades y proyectos personales.

La promoción de la corresponsabilidad social y familiar es un elemento clave para que las mujeres puedan hacer compatibles el cuidado y un proyecto de vida propio, en el que puedan desplegar sus intereses personales, sociales y profesionales de forma efectiva. En este sentido, el cambio



de paradigma no se logrará sólo desde el trabajo que realicen las mujeres, sino también con la disponibilidad de espacios para la corresponsabilidad que promuevan profesionales de atención al cuidado, empresas e instituciones públicas a través de los cuales, las mujeres puedan canalizar sus necesidades específicas.

A continuación, se presenta ejemplo de elementos clave o pautas para promover el cambio cultural hacia una sociedad del cuidado corresponsable.

Elementos clave para la promoción de la corresponsabilidad social y familiar

Generales

- Promover información relacionada con los conceptos de responsabilidad, corresponsabilidad y ayuda en los cuidados como una responsabilidad colectiva, en la cual no sólo las mujeres deben asumir este tipo de trabajo.
- Visibilizar los problemas derivados del desigual reparto o asunción de las responsabilidades del cuidado, que aleja a las mujeres del ejercicio de sus derechos de ciudadanía, así como de un proyecto de vida propio.
- Mostrar cómo las tareas del cuidado han de ser compartidas de forma equilibrada, y que la delegación de tareas no puede recaer sobre una persona de la familia si su asunción tiene un impacto sobre el ejercicio de sus derechos. Los recursos públicos han de ser una opción valorable para el adecuado cuidado de las personas dependientes.



Con las familias

- Abordar el concepto de corresponsabilidad y el impacto positivo que su aplicación tiene en la familia en su conjunto, así como en las personas que son objeto de cuidados.
- Apoyar y, en su caso, acompañar la articulación de agendas corresponsables del cuidado en el marco de la familia que permitan la compatibilización del cuidado con la participación social y laboral de todas las personas implicadas en el cuidado.
- Propiciar el acceso a recursos públicos para facilitar la gestión de esa agenda corresponsable.

b) Un modelo con amplia cobertura de servicios y recursos de atención a las personas cuidadoras y las personas que requieren de cuidados

Las mujeres cuidadoras ponen de relieve la insuficiencia de cobertura en servicios y recursos de atención a las personas que requieren de cuidados. Esto supone una seria vulneración del derecho al cuidado y limita el desarrollo de la autonomía y compatibilidad de proyectos tanto para la persona que cuida como para quien requiere los cuidados.



Como parte del reconocimiento del derecho universal al cuidado, nos referimos a un modelo que anticipe y atienda las potenciales condiciones de vulneración en el cuidado y la afectación a otros derechos ciudadanos, tales como el derecho al trabajo y al desarrollo de un proyecto vital fuera del cuidado.

En este sentido, se debe garantizar una amplia cobertura en los servicios y recursos de atención a las necesidades tanto de las personas cuidadoras, en función de lograr la compatibilidad del cuidado con otras actividades, así como las necesidades de las personas dependientes en función de garantizar condiciones dignas en su cuidado. De esta manera se puede evitar el abandono del trabajo y del proyecto vital, el aislamiento social y la precariedad en el cuidado de las personas dependientes.

Entre otros, es necesaria la creación de protocolos preventivos con atención primaria a las personas cuidadoras no profesionales para evitar el abandono de su proyecto vital a causa de la sobrecarga y aislamiento que muchas veces genera el trabajo de los cuidados; así como de servicios de acompañamiento y asesoramiento a mujeres cuidadoras, ex cuidadoras o potenciales cuidadoras en el proceso de compatibilización del cuidado con otras actividades derivadas de sus intereses e inquietudes personales.

En el caso de profesionales que ejercen trabajos de atención en servicios o trámites relacionados con los cuidados, se deben garantizar los recursos y medidas de mejora a las condiciones de trabajo que faciliten al personal cuidador horarios y acuerdos flexibles para compatibilizar su trabajo con otras actividades; establecer compensaciones económicas que reconozcan el valor de los cuidados, promover la formación profesional del cuidado con talleres de sensibilización y capacitaciones, fomentar ambientes de respeto y empatía para las personas cuidadas, así como el respeto a sus tiempos y necesidades.

También es indispensable el trabajo en red entre profesionales del cuidado, instituciones públicas y privadas, así como entidades especializadas en la atención a enfermedades crónicas y de dependencia para optimizar los recursos orientados a atender las necesidades específicas de



las personas cuidadoras. Desde el punto de vista profesional, es importante crear un marco de formalización y profesionalización de los cuidados que garantice la disponibilidad de personal cualificado con compromiso y empatía.

A continuación se propone recursos y medidas que pueden contribuir a dar respuesta a las necesidades de cuidados y de las personas cuidadoras.

Tipo de servicios y recursos ...

... Relacionados con la información y gestión del cuidado

- Líneas telefónicas 24 horas para resolver dudas relacionadas con la labor de los cuidados.
- Ventanilla única de información con asistencia durante el proceso de los trámites para el cuidado; mínima burocracia para evitar la demora en el establecimiento.
- Simplificación de trámites y procesos burocráticos relacionados con los cuidados. Es importante señalar que en el caso del reconocimiento de la Ley de Dependencia puede tomar hasta un año para que sean aprobados los recursos y servicios de atención al cuidado.
- Creación de un departamento para el asesoramiento y la defensa de la cuidadora.



... Relacionados con la atención al cuidado

- Ampliación de recursos de atención a la salud física y psicológica para las personas que requieren de cuidados, tales como gotas para ojos, colchones especiales para personas con alguna discapacidad de movilidad, programas de respiro, servicios de podología, etc. Este tipo de servicios no suelen cubrirse y se refieren al mejoramiento de las condiciones físicas y emocionales de las personas que requieren de cuidados.
- Ampliación de servicios de atención en el cuidado con amplia disponibilidad de personal sociosanitario y de cuidados, especialmente profesionales de atención domiciliaria.
- Ampliación de centros de atención a personas dependientes, así como la atención a enfermedades crónicas y de dependencia.
- Ampliación y gratuidad de algunos recursos médicos especializados para el cuidado, tales como la facilitación de vehículos adaptados para el desplazamiento de personas con limitaciones en movilidad, cero costes en medicación para enfermedades crónicas, servicios de fisioterapia, atención psicológica, etc.
- Implementación de medidas económicas compensatorias que puedan subsanar las afectaciones derivadas del trabajo de cuidados, tales como gastos en medicamentos, aparatos médicos, transporte, etc.



... Relacionados con la profesionalización del cuidado

- Formación gratuita en centros de salud o impartida por cuidadores profesionales orientada al ejercicio de los cuidados adecuados.
- Mejora de las condiciones laborales y profesionales en el cuidado que permitan a las personas en este sector desarrollar sus labores con empatía y tiempo suficiente en el cuidado. Esto va desde la ampliación en la contratación de personal sociosanitario de cuidados, la implementación de medidas compensatorias para traslados, gastos por viáticos y alimentación, promover la estabilidad y permanencia de los centros de trabajo, e implementar capacitaciones de profesionalización en el cuidado.
- Certificación profesional. Carnet o tarjeta de cuidador (a).

c) Un modelo que promueva el empoderamiento y la activación sociolaboral de las mujeres cuidadoras

La configuración de un nuevo modelo de cuidados ha de tener en cuenta la situación en la que se halla la mayor parte de mujeres cuidadoras no profesionales. Mujeres que no cuentan con un proyecto de vida propio, cuidadoras al servicio de los cuidados, y en los que sus intereses personales, sociales o laborales han quedado en un segundo plano y, en la mayor parte de las veces, desdibujados.



Esta situación les ha relegado a un estatus dentro de la familia en el que, si bien asumen una carga de trabajo esencial, no son autónomas ni independientes de cara a la toma de decisiones sobre su vida, ni el despliegue de sus intereses o sus necesidades, mujeres con una importante pérdida de oportunidades para su desarrollo personal, la participación social o laboral y, en consecuencia, en una severa situación que las conduce a su exclusión social.

Las instituciones públicas han de promover programas que impulsen la recuperación de esas oportunidades, la recuperación de proyectos de vida propios que permitan el ejercicio pleno de sus derechos de ciudadanía. Para ello, es esencial trabajar sobre su empoderamiento personal y la fijación de objetivos de participación social y/o laboral, en definitiva, empoderarlas y activarlas para evitar su exclusión social.

Los programas deberán contemplar, al menos, tres aspectos esenciales: el empoderamiento personal, la activación social y la activación laboral.

a) El empoderamiento personal de mujeres cuidadoras no profesionales

El proceso de empoderamiento comienza con la ruptura del mito de la "cuidadora perfecta que puede con todo". Se debe promover la demanda de ayuda y facilitar el acceso a medios de información que promuevan el empoderamiento de las mujeres cuidadoras, que mejore la autoestima e incorpore en sus rutinas actividades de autocuidado. En este sentido, es fundamental la adquisición de conocimientos en cuanto a gestión del tiempo y de las emociones, enfatizando en la importancia de la salud psicológica.

La formación de redes de contacto con profesionales facilita la derivación a servicios específicos, evitando que esta búsqueda suponga una carga extra en la jornada de estas mujeres.



Asimismo, se debe fomentar el uso de las tecnologías de la información (TIC), que facilitan el acceso a este tipo de recursos informativos y permiten realizar otro tipo de actividades, incluyendo el ocio y entretenimiento. Aun así, en algunos casos se requiere el acompañamiento en gestiones y trámites, especialmente cuando es preceptiva la realización de los mismos a través de medios digitales.

En definitiva, abordar el empoderamiento personal de mujeres cuidadoras no profesionales requiere trabajar con las mujeres, al menos, tres aspectos fundamentales:

- La mejora de la autoestima, autocuidado y hábitos de vida saludables.
- La gestión y trabajo emocional.
- La gestión del tiempo para sí mismas y para sus intereses personales.

A continuación, se aportan pautas para trabajar cada uno de los aspectos.

La voz de las mujeres



Aspectos a abordar

Mejora de la autoestima, autocuidado y hábitos de vida saludables

Pautas

- Incidir en que la sobrecarga del cuidado no es culpa de la mujer cuidadora ni su responsabilidad principal, sino más bien un aspecto social al que pueden hacer frente para mejorar la corresponsabilidad.
- Promover el fortalecimiento de la autoestima estableciendo pequeñas metas que puedan ir logrando a manera de refuerzos positivos y sensación de logro, por ejemplo, identificar gustos e inquietudes que ayuden a combatir la frustración y sensación de fracaso. Contabilizar esos logros, visibilizarlos.
- Utilizar herramientas prácticas y útiles para identificar fortalezas y logros personales que ayuden a mantener una actitud positiva hacia sí mismas.
- Trabajar sobre las creencias erróneas respecto al cuidado como una tarea exclusiva de las mujeres, las cuales son consecuencia del aprendizaje social, influencias familiares, socialización diferenciada por sexo, etc. Promover la identificación de este tipo de creencias y trabajar su desmitificación.



- Proponer actividades enfocadas a conseguir tiempo libre fuera del cuidado haciendo actividades simples de descanso y desconexión, que contribuyen a conseguir efectos mayores y más duraderos, considerados como el efecto multiplicador. Para ello se pueden plantear pequeños objetivos alcanzables, tales como ejercer algunos minutos de respiración y relajación, o poner como primera actividad del día el autocuidado que permita empezar con una actitud más positiva y empoderada.
- Promover la idea de que cuidarse a sí mismas no es un acto egoísta. Para ello es importante empezar trabajando la importancia del cuidado personal al mismo nivel del cuidado a otros. Se trata de cuidar y cuidarse.
- Trabajar la culpa para evitar que este sentimiento dificulte el abordaje de su autocuidado.

La voz de las mujeres



Gestión y trabajo emocional

Pautas

- Reforzar la escucha activa y la empatía entre mujeres que ejercen trabajos de cuidados. Fomentar espacios donde se sientan en un espacio seguro y protegido en el que pueden hablar sin ser juzgadas y sin reproches.
- Promover que se involucren en actividades grupales y talleres de gestión emocional para identificar emociones y poder trabajar sobre ellas. También es importante el trabajo grupal porque se dan cuenta de que no son sentimientos individuales, no están solas ni son las únicas que se sienten así. El intercambio de experiencias entre iguales facilita encontrar soluciones y sentirse apoyadas.
- Promover actividades donde se expresen por escrito emociones o sentimientos, todo aquello que no son capaces de decir. Escribir ayuda a reducir la ansiedad. Se trata de hacer una revisión del diálogo interior habitual y que lo plasmen por escrito para identificar los pensamientos que las llevan al malestar emocional, se puede recomendar un diario de emociones.
- Animar a que identifiquen qué dolor físico puede estar relacionado con algún tipo de emoción: especialmente las contracturas musculares, dolores de cabeza, molestias gástricas, las cuales son recurrentes como parte de la sobrecarga en el trabajo de cuidados. Así como identificar los aspectos con los que están agradecidas más allá de la problemática del cuidado o de las responsabilidades familiares; esto contribuye a fortalecer la resiliencia.
- Derivar a servicios específicos de psicología, en los casos que necesitan de una intervención más especializada.



Gestión del tiempo para sí mismas y para sus intereses personales

Pautas

- Promover que las mujeres analicen la distribución habitual que hacen de su tiempo como forma de visibilización del tiempo que dedican a sí mismas. A partir de ahí se pueden canalizar a instituciones o talleres de nuestro conocimiento para que se asesoren hacia un trabajo y organización del tiempo para sí mismas y para otros intereses.
- Animarlas a utilizar una agenda como una opción para establecer objetivos y metas y, a partir del análisis de la distribución de su tiempo invitarlas a incluir actividades de autocuidados en su agenda, tales como tiempo para meditar, para estar con amigas, para la participación en actividades sociales, para actividad física, etc.
- Promover y canalizar actividades grupales en las que puedan desconectarse del cuidado y conectar con temas que despierten su interés. Estos grupos pueden motivar el debate y la exposición de opiniones, lo cual genera dinámicas de reconocimiento y validación personal. Así mismo, promueven la comunicación asertiva como una herramienta de empoderamiento.
- Motivar la toma de decisiones propias orientadas a establecer límites y acciones de interés personal. Una forma de lograrlo es recomendando a las mujeres cuidadoras realizar ejercicios donde identifiquen algún problema relacionado con el cuidado y que proponga acciones simples para combatirlo. Este tipo de actividades facilita un proceso de autonomía y empoderamiento personal.



b) La activación social de mujeres cuidadoras no profesionales

El aislamiento social es uno de los factores más comunes para las mujeres que ejercen trabajos de cuidados no profesionales. Este fenómeno se presenta a raíz de la sobrecarga que genera el cuidado, dificultando encontrar espacios para la realización actividades sociales, especialmente porque requieren de tiempo y energía, que son recursos escasos para las mujeres cuidadoras. Además, la pérdida de autoestima y la falta de autocuidado aumentan la desmotivación para relacionarse con otras personas en otro tipo de actividades. Esto también produce el desgaste natural en la comunicación y el surgimiento de conflictos en las relaciones interpersonales.

Los aspectos relacionados con un proceso de activación social que han sido mencionados por las mujeres cuidadoras no profesionales, contemplan la mejora de habilidades de comunicación, el fomento de relaciones sociales de manera presencial y virtual, así como la participación en actividades de interés personal que permitan la convivencia con otros grupos y personas.

A continuación, se presentan pautas para trabajar cada uno de estos aspectos.

La voz de las mujeres



Aspectos a abordar

Mejora en las habilidades de comunicación

Pautas

- Canalizar y promover actividades relacionadas con la mejora de las habilidades de comunicación impartidas por entidades especializadas, tales como talleres para mejorar la asertividad en la comunicación, técnicas de comunicación en distintas situaciones, tutorías y talleres de sensibilización hacia la comunicación como medio para mejorar el entorno social donde se ejercen los cuidados.
- Animar a las personas que ejercen cuidados a crear un grupo de WhatsApp u otro medio de comunicación virtual que les permita mantener el contacto, relacionarse más entre ellas, ampliar su red de contactos, compartir recursos, planificar actividades, etc. Este tipo de recursos las ayuda a ejercer la actividad social sin que represente movilizaciones innecesarias o cargas extra en su día a día.
- Canalizar información que se encuentre a nuestro alcance sobre actividades culturales y sociales que puedan ser de interés para las mujeres cuidadoras. O en su caso, recomendar que realicen actividades sociales orientadas al entretenimiento y ocio. Este tipo de actividades pueden mejorar el proceso de independencia y descanso fuera del cuidado.



- Promover, en colaboración con distintas organizaciones, visitas presenciales guiadas e información digital personalizada, como videollamadas o servicios de mensajería para que se conozcan sus actividades y permita motivar a las mujeres su integración. De esta forma no sólo se dan a conocer los recursos institucionales, sino que generan una primera interacción con las potenciales usuarias.
- Animar a repasar los contactos o lista de personas de las cuales se han podido distanciar y con quienes quisieran retomar comunicación, así como las personas con las cuales ya no tengan interés por relacionarse. Esta actividad permite dar un primer paso hacia un posible contacto social con personas que representen mayor confianza y cercanía para la mujer cuidadora.

La voz de las mujeres



Adquisición de habilidades digitales para el uso de tecnologías de la información

Pautas

- Promover y animar a romper la brecha digital exponiendo las ventajas y utilidad para la vida diaria, por ejemplo, la facilidad para realizar trámites a través de portales de internet, el acceso a medios digitales de formación profesional que permiten acceder a información útil o de interés para las mujeres cuidadoras e incluso el acceso a medios de entretenimiento, ocio y redes sociales como una alternativa de descanso y distracción.
- Favorecer la creación de una red de apoyo con otras mujeres cuidadoras. Por ejemplo, a través de un grupo de WhatsApp o en redes sociales. Esto sirve para compartir experiencias, recursos y también ayuda a su autoestima porque fortalece el apoyo mutuo.
- Animar a las mujeres cuidadoras a utilizar herramientas de comunicación síncronas y facilitar su participación en actividades en línea, tales como talleres relacionados con el cuidado y otros temas de interés. Esto también promueve el aprendizaje en el uso de herramientas de comunicación virtual, tales como Teams, Google Meet, Zoom, etc.
- Promover el aprendizaje en el uso de herramientas virtuales más personalizadas, tales como el uso del correo electrónico, llenado de formularios para trámites e inscripción a servicios en línea, lectura de códigos QR, instalación de aplicaciones móviles, uso de plataformas con contenidos de streaming, etc. Esto también promueve la autonomía y facilita el acceso a información personalizada.



Uso de redes sociales como medio de comunicación social

Pautas

- Promover el uso de redes sociales y las ventajas que pueden representar para mantener una actividad social remota. Se trata de animar a las mujeres a perder el miedo de usar redes sociales como una herramienta útil para acercarse a amigos, familiares y personas de interés. Por ejemplo, se les puede mencionar que ciertas redes les permiten ver lo que están haciendo otros amigos y familiares sin que ello represente que tengan que aprender a publicar información propia.
- Es importante advertir también de los posibles riesgos de seguridad digital, tales como el cuidado de la información personal o la diferenciación entre noticias falsas y reales a partir de la búsqueda de información en sitios oficiales de gobierno y otras entidades. Por ejemplo, animarlas a preguntar cuando tengan dudas sobre información que les llega a través de estos medios y que no compartan información personal con desconocidos.
- Recordar también que no podemos presionarlas a que usen este tipo de medios, ya que esto puede generar mayor rechazo. Para ello es importante el ejercicio de una escucha activa y que cada mujer lleva su propio ritmo cuando se trata de formas de activación social.



Participación en actividades sociales

Pautas

- Animar a que las mujeres cuidadoras busquen actividades que puedan ser de su interés y que las motive a organizar itinerarios con otro tipo de actividades fuera del cuidado.
- Proporcionar información sobre recursos y actividades de participación de la ciudad en la que viven las mujeres cuidadoras. Para esto es muy útil contar con la colaboración de personas voluntarias que busquen la información y organicen los recursos para facilitárselos a las mujeres cuidadoras. Esto incluye informar de las webs y redes sociales donde pueden encontrar esa información.

c) La activación laboral de mujeres cuidadoras no profesionales

La asimetría expuesta en el reparto de las responsabilidades sobre las tareas de cuidados, así como la invisibilización, falta de profesionalización y precarización de las mismas, conllevan un fuerte impacto en las brechas de género existentes actualmente en el mercado laboral. Esto se manifiesta de forma directa en las mujeres que o bien no ejercen actividad profesional, o bien reducen la jornada de la misma a causa de estar llevando a cabo tareas de cuidados no profesionales.

Hacer un alto en la vida profesional de las mujeres supone una importante pérdida de oportunidad para el empleo en el futuro, ya que su salida del mercado laboral o su desempeño "a medio gas"



tiene un fuerte impacto en su empleabilidad. En el momento en que se propongan volver al mercado laboral habrán perdido su cualificación, tendrán un importante desconocimiento sobre las características del mundo laboral en ese momento y, en consecuencia, de los códigos necesarios para su acceso al empleo. Esto provocará una importante inseguridad sobre su perfil profesional, el valor que pueden aportar al empleo y caerán en una espiral de baja autoestima y dificultad para fijar sus objetivos de empleo.

Es por ello, que en los procesos de empoderamiento de mujeres cuidadoras no profesionales es necesario abordar el desarrollo de su empleabilidad que evite la pérdida de oportunidades para el empleo y para aquéllas que las perdieron abordar la reflexión sobre sus objetivos a medio y largo plazo en relación a su participación laboral, con objeto de facilitar un plan de acción que permitan compatibilizar el cuidado con el desarrollo de su empleabilidad para cuando decidan o puedan acceder a un empleo tengan buena parte del recorrido hecho.

Abordar la activación laboral de mujeres requiere, al menos, trabajar sobre dos objetivos:

- Promover la centralidad en el empleo.
- Animar la definición de objetivos laborales y profesionales, aunque sean a medio o largo plazo.

A continuación, se presentan pautas para abordarlos.



Objetivos a abordar

Promover la centralidad en el empleo

Pautas

- Identificar la importancia que tiene el empleo en su vida y trabajar con ellas el valor del empleo, las ventajas y beneficios de tener un empleo: independencia económica y personal, autorrealización, cotización a la Seguridad Social, mejora de la autoestima, mayor reconocimiento por parte del entorno, relación con otras personas, separación de trabajo reproductivo/productivo, realizar nuevas actividades, nuevos retos...
- Analizar la importancia que puede tener separar el tiempo y espacio de cuidados de otros tiempos y espacios de trabajo reproductivo o de realización de otras actividades que formen parte del proyecto vital propio.
- Trabajar las habilidades prelaborales, sobre todo utilizar la experiencia personal, de su trayectoria de vida, aunque no haya sido en un empleo normalizado, para trabajar las competencias adquiridas a partir de esa trayectoria y que se pueden trasladar al entorno laboral.



Animar la definición de objetivos laborales y profesionales

Pautas

- Reflexionar sobre su perfil profesional, intereses y posibilidades laborales.

Analizar las características del mercado laboral y las condiciones laborales relacionadas con las ocupaciones afines a su perfil profesional.

- Animar a buscar información e investigar sobre ocupaciones concretas: condiciones laborales, competencias requeridas, habilidades sociolaborales, requisitos que suelen pedir las empresas, formación imprescindible y complementaria...
- Poner en valor el perfil profesional e identificar las necesidades de cualificación o recualificación para acceder a la ocupación que podría interesarles.
- Valorar las implicaciones que supone en la actualidad mejorar su formación para mejorar su empleabilidad a futuro.



Bibliografía

Arranz, E. (s.f.). El envejecimiento se dispara en España en 2022 hasta el 133,5%: se contabilizan 133 personas mayores de 64 años por cada 100 menores de 16 - Fundación Adecco. Fundación Adecco.

<https://fundacionadecco.org/notas-de-prensa/el-envejecimiento-se-dispara-en-espana-en-2022-hasta-el-1335-se-contabilizan-133-personas-mayores-de-64-anos-por-cada-100-menores-de-16/#:~:text=Seg%C3%BAAn%20los%20C3%BAltimos%20datos%20del,cada%20100%20menores%20de%2016>

Bengoa, C. C., Mondéjar, C. B., & Martín, T. T. (2019). El trabajo de cuidados: Historia, teoría y políticas. Los Libros de la Catarata.

Confederación Española de Organizaciones Empresariales. (s.f.). Informe trimestral de la economía española - septiembre 2019. CEOE - Empresas Españolas.

<https://www.ceoe.es/es/publicaciones/economia/informe-trimestral-de-la-economia-espanola-septiembre-2019>

Cruz Roja España. (2019). El 89 por ciento de las personas cuidadoras es mujer [Comunicado de prensa]. Cruz Roja.

<https://www2.cruzroja.es/-/el-89-por-ciento-de-las-personas-cuidadoras-es-mujer>

Hoja de ruta de la Estrategia Estatal de Cuidados. (s.f.). Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030 - Web del Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030.

<https://www.mdsocialesa2030.gob.es/derechos-sociales/docs/estrategia-estatal-de-cuidados-v8.pdf>

Instituto de Mayores y Servicios Sociales, IMSERSO. (s.f.). Convenio especial de cuidadores no profesionales de personas en situación de dependencia.

<https://imserso.es/documents/20123/3515245/cecuidadores20230430.pdf/d5f16007-c2bf-cd66-caa4-f1295c0c273a>



Instituto Nacional de Estadística. (2022) Encuesta Discapacidad, Autonomía Personal y situaciones de Dependencia..

https://www.ine.es/prensa/edad_2020_p.pdf

Instituto Nacional de Estadística (2022). Personas inactivas, razones para no buscar empleo según grupos de edad.

https://www.ine.es/ss/Satellite?L=es_ES&c=INESeccion_C&cid=1259925463294&p=%2F&pagename=ProductosYServicios%2FPYSLayou¶m1=PYSDetalle¶m3=1259924822888

Instituto Nacional de Estadística. Encuesta de Empleo del Tiempo. Boletín mensual de estadística, (187) (2007).

https://www.ine.es/ss/Satellite?L=es_ES&cid=1259925112519&cid=1259925112519&p=1254735116567&pagename=ProductosYServicios/PYSLayou

Instituto Nacional de Estadística. (2023). Ocupados a tiempo parcial por motivo de la jornada parcial, sexo y grupo de edad. INE.

<https://www.ine.es/jaxiT3/Tabla.htm?t=4181&L=0>

Leticia Ferreira. (2016, 1 de septiembre). ¿Cómo afecta a un país el envejecimiento de su población? Banco Mundial.

<https://www.bancomundial.org/es/news/feature/2016/09/05/uruguay-como-afecta-pais-envejecimiento-poblacion>

MARÇAL, K. (2014). ¿Quién le hacía la cena a Adam Smith? DEBATE.

Ministerio de Igualdad. (2023). Documento de bases por los cuidados (Mesa asesora por los cuidados. 050-23-028-1). Ministerio de Igualdad.

<https://www.inmujeres.gob.es/publicacionselectronicas/documentacion/Documentos/DE1969.pdf>

Ministerio de Trabajo y Economía Social. (2022). La situación de las mujeres en el mercado de trabajo 2022. La situación de las mujeres en el mercado de trabajo., (10), Artículo NIPO: 117-20-006-X.



Pérez Orozco, A. (2006). Amenaza tormenta. La crisis de los cuidados y la reorganización del sistema económico. *Revista de economía crítica*, (5), 7–37.

https://www.observatoridesc.org/sites/default/files/1_amenaza_tormenta.pdf

Plan Corresponsables. (s.f.). Ministerio de Igualdad.

<https://www.igualdad.gob.es/prioridades/plancorresponsables/>

Población residente según sexo, grupo de edad y situación en el hogar. 2020. (s.f.). INE- Instituto Nacional de Estadística.

<https://www.ine.es/jaxi/Tabla.htm?path=/t20/p274/serie/prov/p04/l0/&file=01004.px&L=0>

Sallé (coord.), M. Á., & Molpeceres, L. (2018). Reconocer, Redistribuir y Reducir el Trabajo de Cuidados. Prácticas Inspiradoras en América Latina y el Caribe. ONU Mujeres, (s/n).

<https://lac.unwomen.org/sites/default/files/Field%20Office%20Americas/Documentos/Publicaciones/2018/11/Estudio%20cuidados/2a%20UNW%20Estudio%20Cuidados-compressed.pdf>

Tasa de actividad por sexo y grupo de edad 2002-2023. (s.f.). INE- Instituto Nacional de Estadística.

<https://www.ine.es/jaxiT3/Tabla.htm?t=4050&L=0>

Tasa de dependencia en adultos mayores a 64 años por comunidad autónoma. (s.f.). INE- Instituto Nacional de Estadística.

<https://www.ine.es/jaxiT3/Tabla.htm?t=1455&L=0>

Trabajo: tasa de población activa por género en España en 2022 | Statista. (s.f.). Statista.

<https://es.statista.com/estadisticas/1125063/tasa-de-ocupacion-anual-por-genero-en-espana/>

Una Estrategia Europea de Cuidados para cuidadores y receptores de cuidados. (s.f.). Centro de Documentación Europea, Universidad de Granada.

<https://cde.ugr.es/index.php/union-europea/noticias-ue/1443-una-estrategia-europea-de-cuidados-para-cuidadores-y-receptores-de-cuidados>



mujeres
FUNDACIÓN

| | |
|--|--|
|  <p>GOBIERNO DE ESPAÑA</p> | <p>MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES Y AGENDA 2030</p> |
| <p> POR SOLIDARIDAD OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL</p> | |