

DOCUMENTO DE REFLEXIONES: CORRESPONSABILIDAD Y CUIDADOS



Índice

Introducción	3
Fases del proyecto	4
Capítulo 1: Relatos de vida de cuidadoras	5
Capítulo 2: Por el cuidado he renunciado a...	7
Capítulo 3: Carta de las cuidadoras de Gijón a la ciudadanía	8
Conclusiones y propuestas de mejora	8
Agradecimientos	9

INTRODUCCIÓN

El presente documento se engloba en el marco del proyecto: **“Participación social de las cuidadoras: Una apuesta por la corresponsabilidad”**, financiado por el Servicio de Políticas de Igualdad del Ayuntamiento de Gijón, a través de la convocatoria pública de concesión de subvenciones para promover, apoyar, difundir y así contribuir a conseguir la igualdad real y efectiva de las mujeres y combatir la violencia ejercida contra ellas. Dirigida a asociaciones de mujeres y otras entidades del concejo de Gijón/Xixón. Ejercicio 2024.

El proyecto ha cumplido su objetivo general: *“Sensibilizar y promover la reflexión en la población en general sobre la vulneración de los derechos de las cuidadoras y la importancia de la corresponsabilidad en materia de cuidado”*, así como sus objetivos específicos:

- Visibilizar el derecho de las cuidadoras a un proyecto vital propio al margen del cuidado.
- Identificar de propuestas de cambio para el logro de una plena corresponsabilidad familiar, social y política del cuidado.

A continuación, y como introducción a la temática del cuidado y la corresponsabilidad, objeto de debate en este documento de reflexiones, en la siguiente infografía se incluye un árbol de problemas que, visibiliza las causas y consecuencias de la inexistencia de proyecto vital para las cuidadoras, y que servirá como punto de partida y contextualización de la temática que nos ocupa.



ÁRBOL DE PROBLEMAS

Consecuencias

- | | | |
|------------------------------------|---------------------------------|---|
| • Personales: | • Sociales: | • Económicas: |
| Problemas de salud física y mental | Deterioro relaciones familiares | Falta de autonomía económica |
| Cansancio | Aislamiento social | Menores oportunidades laborales |
| Soledad | Carencia de red social | Menor acceso a recursos económicos |
| Depresión | Escasez de tiempo para si misma | Desigualdad en el acceso a la propiedad privada |
| Baja autoestima | Problemas de comunicación | |
| Altos niveles de estrés | Renuncia al ocio | |

INEXISTENCIA DEL PROYECTO VITAL DE LAS CUIDADORAS

Causas

- | | |
|--|---|
| • Roles de género | • Estereotipos de género |
| Los roles de género son los que se relacionan con las tareas, funciones y conductas que tradicionalmente se han atribuido a un sexo como propio, y se aprenden e interiorizan a través de los mecanismos de socialización. | Los estereotipos de género responden a modelos, valores, comportamientos y actitudes definidos para hombres y mujeres sin tener en cuenta su individualidad. |
| Se trata de aquellos comportamientos que se consideran adecuados para hombres y mujeres en una sociedad, es decir, nos dicen qué es propio de una mujer y qué es propio de un hombre. | Estos estereotipos se van adquiriendo a través de diferentes agentes de socialización como son las familias, los juegos y juguetes, las películas y series, libros y cuentos y demás modelos que tenemos al rededor durante nuestro desarrollo. |

ESCASO VALOR E INVISIBILIZACIÓN DE LA LABOR DE CUIDADO

FASES DEL PROYECTO

Difusión y búsqueda de participantes

Las quince participantes del proyecto fueron seleccionadas entre participantes de diferentes proyectos de la Fundación Mujeres, nueve de ellas son cuidadoras en activo otras cinco son cuidadoras en proceso de duelo tras la finalización de su tarea de cuidado de un familiar cercano y una de ellas es potencial cuidadora.

Para la selección, el proyecto se ha difundido entre el equipo de Fundación Mujeres para para la identificación y derivación de posibles participantes. También se ha difundido entre participantes del proyecto Empoderamiento de Mujeres Cuidadoras financiado por el Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 20230 y SAIC 2024 financiado por la Consejería de Derechos Sociales y Bienestar del Principado de Asturias.

Taller de participación social

El taller **“Reflexionamos juntas acerca del cuidado”** ha tenido una duración de tres horas, realizadas en una sesión, en el que han participado, el 80% de las participantes del proyecto (12) cuidadoras, ex cuidadoras y potenciales cuidadoras, del municipio de Gijón.

Circunscrito como una actividad para el empoderamiento social y político de las cuidadoras, ha abordado contenidos como las dificultades y obstáculos de las cuidadoras en las tareas del cuidado y las demandas y apoyos requeridos por las cuidadoras en el ámbito público y privado.

Para la elaboración e impartición del taller han mantenido a lo largo de todo el proyecto las siguientes estrategias y principios metodológicos¹.

Principios Metodológicos

- **Liderazgo cooperativo:** La dinamización realizará la función de ir proponiendo las diferentes fases de la sesión y cuidando los tiempos de la sesión, elaborando conclusiones y realizando propuestas de actuación surgidas de las participantes.
- **Dinamismo de las actividades:** Las actividades motivarán a las participantes a la acción y la reflexión mediante el fomento del interés del grupo por las temáticas presentadas.
- **Lenguaje respetuoso:** No sexista y promotor de la defensa de la igualdad y los derechos humanos.
- **Conceptualización de ideas:** La exposición de los contenidos teóricos debe ser práctica y permitir la asimilación de conceptos que faciliten el desarrollo de la fase práctica de la sesión.
- **Debate participativo:** Creando el clima adecuado para la participación de todas.

Estrategias

- **Clima de confianza:** generando el conocimiento y entendimiento entre las participantes para facilitar en todas las sesiones las máximas aportaciones de todas las integrantes. Realización de actividades: relacionadas con la temática de cada sesión, que permitan a las integrantes, asimilar los conocimientos teóricos, establecer correlación con sus vivencias y afianzar actitudes respetuosas con los derechos humanos.
- **Generación de debate:** Favoreciendo el intercambio de opiniones y enriqueciendo las sesiones con las impresiones e ideas de todas las participantes.

A lo largo del taller, a través de la metodología expuesta y la realización de diferentes actividades, se han puesto en común tres aspectos que quedan recogidos en este documento de reflexiones, las historias de cuidado de cada una de las participantes, así como las renuncias realizadas en los diferentes ámbitos de su proyecto vital y las demandas para implementar la corresponsabilidad como modelo de cuidado en diferentes ámbitos tanto el familiar, social y político.

Entrevistas a participantes del proyecto

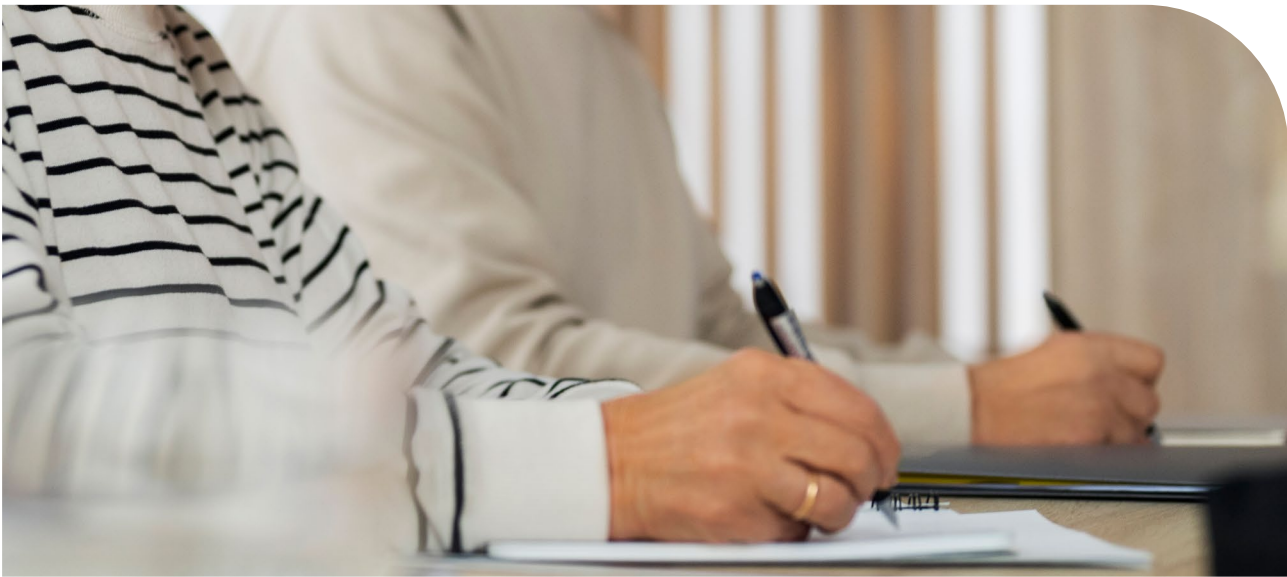
En el apartado de este documento sobre la situación de las cuidadoras, se ha añadido al proyecto inicial la elaboración de una entrevista tipo, la motivación a la participación en las misma y la realización y redacción de 8 entrevistas, a participantes del proyecto. La inclusión de dichas entrevistas ha tenido por objetivo, personalizar con sus historias de vida las renuncias, y necesidades de las cuidadoras en las diferentes etapas del cuidado. El resultado es la elaboración de ocho historias de cuidado en diferentes momentos del cuidado. Cinco de ellas nos han contado su situación durante la fase de cuidado actual, otras dos nos han hablado de la situación después del fallecimiento de la persona dependiente a la que cuidaban y una ha hablado sobre el inicio del cuidado, cuando aún se es potencial cuidadora.

Documento de reflexiones

El resultado final de todas las fases del proyecto, como resultado de las entrevistas de vida, y de las aportaciones realizadas por las participantes en el taller, se ha diseñado, elaborado y difundido el siguiente documento de reflexiones, que con el título: **“Documento de Reflexiones: Corresponsabilidad y cuidados”**, centra su contenido en dos cuestiones, la situación de las cuidadoras en Gijón y sus demandas y reivindicaciones para una corresponsabilidad familiar, social y política del cuidado.

A continuación, dichas cuestiones han sido abordadas a lo largo de tres capítulos:

- **Capítulo 1: Relatos de vida de cuidadoras:** en el cual cinco cuidadoras, dos ex cuidadoras y una potencial cuidadora, contestan a una entrevista en las que se refleja la historia de cuidado que realizan, sus renuncias y como ven ellas el cuidado.
- **Capítulo 2: Por el cuidado he renunciado a...** es la recopilación de la reflexión llevada a cabo en el taller por las cuidadoras y en la que a través de su área personal, familiar, social y laboral desgranar lo que se mantiene oculto en lo público, las renuncias de su vida, su tiempo y su proyecto vital.
- **Capítulo 3: Carta de las cuidadoras de Gijón a la ciudadanía:** Donde se recoge la última actividad del taller, consistente en una carta a la ciudadanía gijonesa, para sensibilizar sobre la situación de las cuidadoras y sus reivindicaciones.



¹ Calvo Alamillo, Cristina & varias autoras. 2015. Derechos Sexuales y reproductivos desde la Educación para el desarrollo. Fundación Mujeres.

CAPÍTULO 1: RELATOS DE VIDA DE CUIDADORAS

Las que han sido cuidadoras

María José Alonso Cuervo:

"La palabra que asocio al cuidado es: Impotencia".

¿Cuál es tu historia de cuidado?

He sido cuidadora de mi marido a lo largo de cuatro años. Antes de la pandemia, sufrió un ictus y fue empeorando progresivamente. Ha fallecido recientemente.

Define lo qué es el cuidado para ti

Es algo muy **complicado**.

No sólo tienes que cuidar a la persona enferma, asistirle, es también esa parte invisible que no se ve, pero te va minando, estar pendiente de todo, pendiente de su estado anímico, de no desanimarle... Las cuidadoras estamos solas en el aprendizaje de cuidar, en el cuidado y más solas aún, tras el fin del cuidado.

Quieres hacer muchas cosas; pero, no puedes. Te faltan medios, recursos, conocimientos. Eso sí; en mi caso personal, quiero resaltar que me sentí muy valorada por el enfermo, mi marido.

¿A qué has renunciado por cuidar?

Nosotros teníamos un negocio de hostelería, teníamos una cafetería, que habíamos cerrado un poquito antes de enfermar mi marido.

Mi intención cuando cerramos la actividad, era seguir trabajando. Pero; debido a los cuidados, lo primero a lo que renuncié fue a mi reincorporación al mundo laboral.

Y, otra cosa a la que renuncié por estar cuidando, fue a estar fuera de casa, a salir.

Él, me echaba mucho de menos, se agitaba y luego no dormía por la noche.

¿Qué te parecen este tipo de iniciativas que recogen la voz de las cuidadoras?

Me parece perfecto. Quienes realmente conocemos los problemas a los que tenemos que enfrentarnos las personas cuidadoras, somos precisamente, nosotras mismas, las cuidadoras.

Por ejemplo; en mi caso personal, la prestación que recibíamos por la Ley de Dependencia, era de 180,00 €.

Este tipo de iniciativas, dan a conocer nuestra situación y se trata de responder a las necesidades de las personas cuidadoras. Me parecen muy bien.

Define en una frase como te hace sentir esta situación

Lo defino con una sola palabra, **impotencia**.

María Giovanna Rodríguez García:

"Echo de menos a mi abuela".

¿Cuál es tu historia de cuidado?

He cuidado a mi abuela. Ha fallecido hace tres meses, tenía 87 años.

El cuidado era un cuidado corresponsable entre mi madre y yo. Mi abuela tenía demencia senil y Parkinson, en la última fase de la enfermedad se rompió una cadera. Prácticamente, desde la pandemia, ha estado sin salir de casa. Ha precisado cuidados durante muchos años, unos 20 años.

Define lo qué es el cuidado para ti

El cuidado es trabajo, mucho trabajo y muy duro. En mi caso el hecho de que haya sido continuado a lo largo de más de 20 años, me ha dejado una fatiga constante y crónica

¿A qué has renunciado por cuidar?

He renunciado al trabajo. Yo era auxiliar de clínica y precisamente, tuve ofertas para trabajar en residencias de ancianos. También he renunciado a tiempo de ocio con amistades, ya que, al iniciar el cuidado a edad muy joven, me ha privado de muchas actividades propias de mi edad.



¿Qué te parecen este tipo de iniciativas que recogen la voz de las cuidadoras?

Genial. Se debe prestar más atención a las cuidadoras. Se les debe escuchar más.

Define en una frase como te hace sentir esta situación.

Al principio, durante los cuidados, yo me he sentido bien.

Es ahora, cuando me siento mal. A mi madre le sucede lo mismo. El duelo nos está resultando lo más difícil. Echamos de menos a la abuela.

Las que son cuidadoras

María Ana Pico Martínez:

"El cuidado me hace sentir que, mi vida ya no es mi vida".

¿Cuál es tu historia de cuidado?

Llevo cuidando desde 2019 hasta ahora, empecé con cuidado de mi madre, cuando se encontraba en la fase terminal de su enfermedad, durante un tiempo lo simultanéé hasta su fallecimiento, con el cuidado de mi marido que, tiene un grado de dependencia leve y aunque no es de los más graves, requiere atención continuada.

Define que es el cuidado para ti

Entrega incondicional.

¿A qué has renunciado por cuidar?

A mi existencia, mi vida ha dado un giro de 180 grados, de salir a cenar, ir de vacaciones, hacer planes, he pasado a renunciar a mi vida, a mi tiempo, a mi salud mental, a mi trabajo, a mis amistades, y a una vejez tranquila y segura, porque no estoy cotizando, para generar un bienestar económico cuando requiera cuidados.

¿Qué te parecen este tipo de iniciativas que recogen la voz de las cuidadoras?

Que están muy bien, aunque para que realmente tengan impacto y promuevan cambios, se requieren campañas y acciones a gran escala, de mayor difusión y sensibilización que, promuevan el cambio en la sociedad, de manera efectiva.

Define en una frase como te hace sentir esta situación

El cuidado me hace sentir que, mi vida ya no es mi vida.

Carmen Maneiro Maneiro:

"El cuidado me agota, tanto por el cansancio físico, como por el cansancio psicológico"

¿Cuál es tu historia de cuidado?

Mi historia de cuidado empieza hace 41 años y continúa.

Hace 41 años, nació mi hijo, con una lesión cerebral. También, he cuidado a mi marido, con depresión, con ideas suicidas, enfermedades, Parkinson y cáncer, sometido a intervenciones quirúrgicas complicadas. Y, además, a mi madre. Mi madre, de la que cuidé viviendo en su propia casa, hasta su fallecimiento. Hubo un momento de mi vida donde cuidaba de tres personas en dos casas distintas.

Define lo qué es el cuidado para ti

Vivir sólo pendiente de las personas que cuidas, 24 horas al día, 365 días al año.

Vivir sólo pendiente de las personas que tienes a tu cargo. A veces, te olvidas hasta de comer.

Te sientes culpable, de fallar en esos cuidados.

Ahora, asisto a clases para reforzar la autoestima.



¿A qué has renunciado por cuidar?

¡A TODO!

Ahora, gracias a Fundación Mujeres, formamos un grupillo de 5 mujeres, que de vez en cuando quedamos para tomar un café, cada dos meses quedamos un día para comer.

Entre nosotras nos entendemos. Es muy importante, crear esa piña, esa red de amigas, para desconectar y sentir apoyo.

Nadie nos comprende, salvo entre nosotras mismas.

¿Qué te parecen este tipo de iniciativas que recogen la voz de las cuidadoras?

Me parecen muy importantes. Sobre todo, para que se visibilice la labor que hacemos las cuidadoras. Debiéramos hacer una huelga general.

Define en una frase como te hace sentir esta situación

A veces, muy agobiada. Pierdes los nervios, te sientes impotente.

Agotada, tanto por el cansancio físico, como por el cansancio psicológico.

Silvia Fernández Fernández:

"Quiero cuidar a mi madre, pero el cuidado me roba la vida"

¿Cuál es tu historia de cuidado?

Desde la pandemia, cuido de mi madre de 86 años con problemas de insuficiencia cardíaca, con un grado de dependencia leve, y una discapacidad física del 75%.

Y además soy yo todo, porque acudir a colaboración de los familiares no es posible porque no se corresponsabilizan y a profesionales, mi madre se niega.

Define que es el cuidado para ti

El cuidado es por una parte una gran satisfacción personal, ya que en mi caso es mi madre y es también una actividad muy dura que requiere mucho esfuerzo y muchas renunciaciones.

¿A qué has renunciado por cuidar?

Lo puedo decir más alto, pero no más claro por el cuidado he tenido que renunciar a todo.

¿Qué te parecen este tipo de iniciativas que recogen la voz de las cuidadoras?

Me parecen perfectas, deberían tener mayor impacto y el cuidado debería ser ya parte de la educación desde la infancia en los colegios y las familias.

Define en una frase como te hace sentir esta situación

Quiero cuidar a mi madre, pero el cuidado me roba la vida.

Aurora Rodríguez Corbal:

"En el cuidado siento que, no he tenido capacidad de elección."

¿Cuál es tu historia de cuidado?

Soy la cuarta de cinco hermanas, la más pequeña con un grado de discapacidad del 66%, estaba a mi cargo durante la infancia ya que yo era la más cercana en edad con ella. Asumí el rol por no preocupar a mi madre, pero fue muy duro una infancia y adolescencia de los 80, con una hermana a la que insultaban por su discapacidad. Entonces no había tanta sensibilización, ni sensibilidad.

Define que es el cuidado para ti

Para mí el cuidado es un lastre, un lastre psicológico muy grande ya que implica una inmensa responsabilidad.

¿A qué has renunciado por cuidar?

Aunque ahora soy corresponsable del cuidado de mi hermana, a lo que más he renunciado ha sido a mi infancia y adolescencia. He renunciado también a mi identidad individual, ya que, durante esos periodos de formación de mi personalidad, he tenido que llevarla conmigo a todas partes.



¿Qué te parecen este tipo de iniciativas que recogen la voz de las cuidadoras?

Soy consciente de que mejoran la sensibilización y ponen el foco sobre un problema, si ponemos como ejemplo los cambios culturales que, se han producido con respecto a la violencia de género, creo que estas iniciativas aportan cambios sobre como corresponsabilizar el cuidado y valorar a las cuidadoras.

Define en una frase como te hace sentir esta situación

Sin posibilidad de elección.

Carmen Gutiérrez Tejedor: "A pesar de todo, de nuestra soledad a veces y de una abrumadora responsabilidad, siempre damos el 100% de nosotras mismas en el cuidado."

¿Cuál es tu historia de cuidado?

Mi historia empezó cuando mi padre tuvo una caída y fue perdiendo movilidad, hasta quedar en una silla de ruedas y luego fue perdiendo vista, y así comencé de cuidadora. Ahora en este momento, cuido de mi padre con 92 años y mi madre de 91 años. Estoy todo el día cuidando de ellos y después mi hermano, es el que les acompaña en las noches. Pero la carga y la responsabilidad de todos los cuidados recaen sobre mí.

Define lo que es el cuidado para ti

Para mí el cuidado no es una obligación porque se trata de mi madre y mi padre y los quiero, pero en cambio, sí que es una responsabilidad muy grande, ya que cuando empezamos a atenderlos, no sabemos nada de cómo hacerlo y no disponemos de ningún tipo de formación y técnicas para saber cómo realizar esa labor de cuidado.

¿A qué has renunciado por cuidar?

Por un lado, a trabajar porque, aunque sea un trabajo de pocas horas no lo puedo desempeñar ya que durante todo el día me dedico a cuidar de mis padres. Y, por otro lado, a no poder relacionarme principalmente con mi marido y mi hijo, no puedo hacer ningún tipo de actividades con ellos, porque mi cuidado es de siete días a la semana. Sin comentar ya, que no tengo tiempo literal para dedicarlo a mí misma.

¿Qué te parecen este tipo de iniciativas que recogen la voz de las cuidadoras?

¡¡¡EXCELENTE!!! Las personas que cuidamos de nuestros familiares no se nos tiene en cuenta. Es necesario que la gente y las administraciones, a través de estas iniciativas, se enteren de que existimos, aunque se trate de cuidar a nuestros seres queridos, tenemos nuestros derechos que, en muchas ocasiones son vulnerados o inexistentes, y a pesar de todo, de nuestra soledad a veces y de una abrumadora responsabilidad, siempre damos el 100% de nosotras mismas en el cuidado. No nos sentimos reconocidas.

Define en una frase como te hace sentir esta situación.

Esta situación me hace sentir: Sola e impotente.

Las que serán cuidadoras

Dalila Martínez González:

"He renunciado a cachitos de mi vida que, si los sumas al final se hacen un mucho."

¿Cuál es tu historia de cuidado?

Comencé en el tema de los cuidados cuidando a un familiar mío en sus últimos días. Fue realmente intenso y desagradable. Realmente fueron días complicados, ya que los paliativos en una casa no son los mismos que en un hospital y ésta fue la decisión de ese familiar, el estar en casa. No sé hasta qué punto el hacerle caso estuvo bien, pero bueno, así lo decidió la familia, y así se hizo.



En realidad, yo toda mi vida siempre he estado al cuidado de muchos familiares, ya que, por temas personales, he trabajado en periodos no consecutivos, con lo cual el no trabajar permitía que mucha gente me solicitase para realizar esta labor, en estas circunstancias, la verdad, no me sentía como cuidadora, sino como simplemente que echaba una mano, con el tiempo te das cuenta de que sí, realmente estabas trabajando como cuidadora, ya que renunciabas a muchas cosas. Realmente no a cosas importantes, en principio, pero sí alguna cita, un trabajo que bueno, no era muy interesante y mi labor era más importante en ese caso y son pequeñas cosas que al final cuando van sumando se hace una muy grande.

A día de hoy comienzo los cuidados de mi padre y mi madre, que ya comienzan a necesitarme, cada día más a menudo...

Define lo que es el cuidado para ti

Yo creo habría que diferenciar entre el cuidado real y el cuidado ideal. El cuidado real es una forma no simétrica de cuidar, obviamente, a una persona a nuestro cargo. Cuando digo que no es simétrica es porque normalmente la relación no está compensada a ningún nivel, ni económico, ni social.... La cuidadora se encuentra sola, se encuentra con muchas situaciones de impotencia por no saber cómo actuar, situaciones de desamparo, existe poco reconocimiento de su labor, y de las consecuencias físicas y sobre todo psicológicas que acarrear, como estados depresivos, ansiedad, sentimiento de culpa debido a una mala información, o simplemente por tener sentimientos encontrados hacia la persona que se cuida... Por y para ello, para alcanzar el cuidado ideal, se debe acudir a la sociedad para hacer más visible este gran problema, conseguir un cambio en la legislación, y que se vea como el problema que realmente es.

¿A qué has renunciado por cuidar?

En verdad, a cachitos de mi vida. A pequeños momentos, que realmente, como comentaba antes, no eran realmente importantes, pero 1 y 1 y 1 al final se hacen un mucho. Alguna vez algún trabajo, no lo consideré, en ese momento importante, pero ¿quién sabe dónde me había llevado el destino si hubiera seguido ese camino? No me arrepiento de nada de lo que hice, pero sí como lo hice algunas veces. Y seguramente tengo mucho que aprender todavía en este largo camino que me toca.

¿Qué te parecen este tipo de iniciativas que recoge la voz de las cuidadoras?

Me parecen lo más. Me he dado cuenta de que compartir un problema, que no pensábamos que era un problema, realmente vemos que sí que existe y es muy grave. Y repito, compartirlo se hace un poquito más pequeño para nosotras, poder hablarlo, poder compartirlo, alivia y reconforta. Y como no, el poder dar visibilidad a todo este tema es tan importante, que no debemos dejar de luchar por ello, para que se reconozca oficial y socialmente nuestra labor, que mejoren las condiciones, tanto económicas como sociales.

Define en una frase como te hace sentir esta situación

Que cuidar una vida implica renunciar a la nuestra y no es justo.

CAPÍTULO 2: POR EL CUIDADO HE RENUNCIADO A...

EN LO PERSONAL A...

- Buena parte de mi vida
- Momentos para mi sola
- Mi tiempo
- Mi libertad
- Mi descanso
- Mi alegría
- Mi salud física y mental
- Mi salud emocional
- Mi paz y tranquilidad

EN LO FAMILIAR A...

- Mi pareja
- Reuniones familiares
- Mis hijos/as
- La cercanía de familiares

EN LO SOCIAL A...

- Vacaciones
- Mis hobbies
- Mis amistades
- Las sobremesas de comidas y cenas en restaurantes
- Mi red social
- Viajes

EN LO LABORAL A...

- Estudiar una carrera
- Oportunidades laborales
- Realizar un trabajo que me guste
- Buscar empleo
- El trabajo que hacía y me gustaba
- Formación profesional
- Promoción en el trabajo
- Independencia económica
- Jubilación
- Colchón económico para la vejez

CAPÍTULO 3. CARTA DE LAS CUIDADORAS DE GIJÓN A LA CIUDADANÍA

Carta a la ciudadanía gijonesa:

El Servicio de Políticas de Igualdad del Ayuntamiento de Gijón, en colaboración con Fundación Mujeres ha propiciado la reflexión conjunta de un grupo de cuidadoras de esta ciudad; algunas de nosotras estamos cuidando, otras hemos finalizado el cuidado y atravesamos un proceso de duelo y otras hemos comenzado a cuidar recientemente, el denominador común de todas nosotras es ser la responsable del cuidado de personas dependientes en el ámbito familiar.

Nos gustaría iniciar esta carta poniendo en valor el cuidado como una de las mayores aportaciones de la humanidad a la civilización y ha sido asignado como rol, de manera exclusiva, a las mujeres, en unas condiciones tan precarias que, ha convertido la vida de las cuidadoras en una fuente inagotable de problemas de salud tanto física como mental, pérdida de relaciones familiares y sociales, las ha obligado a una donación gratuita de tiempo y trabajo no valorado y no remunerado para dedicar al cuidado, problemas económicos y pérdida de poder adquisitivo y de entre todas las pérdidas, la más dolorosa, la pérdida de la libertad personal y la renuncia al propio proyecto vital.

Estamos convencidas de la existencia de soluciones para mejorar la vida personal, social y económica de las cuidadoras, aunque al ser el cuidado un problema, tan complejo que, hunde su raíz en el poco valor otorgado al mismo, por ser realizado mayoritariamente por las mujeres, requiere aunar a toda la sociedad, bajo el paraguas de la corresponsabilidad, en el cuidado.

Esa corresponsabilidad, afecta a toda la sociedad, la clase política, las administraciones públicas, la ciudadanía, las familias, las personas cuidadas y las propias cuidadoras. Asumir la corresponsabilidad implica, hacerse cargo de que todos y todas en algún momento de nuestra vida requerimos de cuidados, que el cuidado es un derecho del ser humano, como la sanidad o la educación y que no puede quedar vacío de contenido y convertirse en un derecho escrito sobre papel mojado, convirtiéndose por tanto en una responsabilidad de todas y de todos.

La importancia y el valor del cuidado de una persona que no puede valerse por sí misma es la más elevada expresión de humanidad de toda una sociedad, para preservar dicha humanidad, os contamos lo que hemos reflexionado, acerca de cómo desde diferentes espacios sociales y políticos, podemos salvaguardar el cuidado e impedir que se convierta en un servicio mercantilizado y abusivo, para las personas más débiles de nuestra sociedad.

A continuación, os dejamos el resultado de esta pensada conjunta que, hemos realizado e incluye algunas de nuestras demandas y también nuestras reflexiones:

Demandas a las administraciones públicas

- Dotar de presupuesto al servicio de atención a la dependencia para acelerar el reconocimiento inicial de la dependencia, mejorar y promover la autonomía personal, y garantizar a todas las personas dependientes desde la tele asistencia avanzada, la ayuda a domicilio, el centro de día, la atención residencial y las prestaciones económicas.
- Incidir en la educación, educar a la sociedad en igualdad de oportunidades y fomentar la corresponsabilidad del cuidado desde la infancia, como una inversión de futuro, para generar cargas de cuidado más equitativas y justas.
- Llevar un registro de cuidadoras de personas dependientes en el ámbito familiar, que daría dimensión a la problemática y visibilizaría lo que hacemos las cuidadoras, permitiendo derivarnos y ofrecernos servicios acordes a nuestras necesidades, principalmente las de autocuidado y salud.
- Coordinación entre administraciones públicas y entidades y asociaciones privadas, para un trabajo conjunto y un aprovechamiento eficiente y eficaz de los recursos ya existentes para las cuidadoras, garantizando la información y derivación a los mismos.
- Que la administración pública sea agente proactivo en la visibilización de las problemáticas del colectivo, proponemos al Ayuntamiento de Gijón la celebración de un Congreso Nacional de Cuidadoras, como vehículo para progresar en la búsqueda de soluciones.

Demandas a la ciudadanía

Dos son los principales compromisos que, solicitamos al conjunto de la ciudadanía:

- El primero de ellos es la implicación en la resolución de la actual crisis del envejecimiento de la población y el aumento de la dependencia y la defensa del derecho de todos los seres humanos al cuidado, exigiendo como sociedad que, el derecho del cuidado no se mercantilice y que, el acceso al mismo no dependa de las rentas económicas de las persona, lo que por una parte aumentaría las desigualdades y por otra endeudaría a las familias, en la provisión de unos servicios que, no deben dejarse en manos de la empresa privada o asignados a las cuidadoras con la consiguiente vulneración del proyecto vital de las mismas.
- El segundo de los compromisos está relacionado con un cambio cultural hacia una visión del cuidado más feminista, valorando el esfuerzo que el mismo supone, ya que es en ese escaso valor que se les da a los cuidados, donde radica el principal problema para la mejora del proyecto vital de las cuidadoras.

Demandas a las familias

También son dos los cambios los que solicitamos a las familias y que, una vez implementados suponen grandes avances para la mejora de la calidad de vida de las cuidadoras:

- Aplicar la corresponsabilidad como modelo relacional familiar, que pasa por un compromiso en el reparto equilibrado de tareas tanto domésticas como responsabilidades familiares, entre toda la unidad familiar y que logrará una distribución de los tiempos de vida de manera justa, en la familia.
- La valoración de la tarea de cuidado, que realizan las cuidadoras de manera silenciosa y gratuita, con una dedicación de 24 horas al día 7 días a la semana y con la consiguiente renuncia altruista a un proyecto de vida personal, social y económico autónomo y satisfactorio.

CONCLUSIONES Y PROPUESTAS DE MEJORA

Fundación Mujeres ha realizado actuaciones de empoderamiento político de cuidadoras para dar a conocer la situación y demandas del colectivo, como sucedió con el proyecto "Ciudadanía y cuidados: Nuevos retos" financiado por el Servicio de Políticas de Igualdad del Ayuntamiento de Gijón en 2021 o el taller de "La Voz de las Mujeres", del que ya se han realizado dos ediciones, dentro del proyecto Empoderamiento de Mujeres Cuidadoras, financiado por el Ministerio de Asuntos Sociales, Consumo y Agenda 2030, fomentando espacios de reflexión, a través de metodologías de análisis activista y participativo de la situación del colectivo.

La experiencia en este tipo de espacios de participación avala, la urgencia de abordar una agenda política del cuidado, que tenga en cuenta los intereses de todos los agentes implicados, sin excluir de la búsqueda de soluciones, a las más interesadas, las cuidadoras y poniendo sus demandas y problemáticas, como uno de los puntos principales, de dicha agenda política. Nada de lo que se habla, debate, estudia e investiga en materia de cuidados, tendrá futuro sin una agenda política comprometida a medio y largo plazo con las cuidadoras.

El resultado de todos estos espacios de reflexión con las cuidadoras como protagonistas ha puesto de manifiesto, el escaso valor que el cuidado, incluido dentro del rol productivo asignado a las mujeres tiene política, social y familiarmente.

Ese escaso valor, es la raíz de la que parte una estructura del cuidado eminentemente patriarcal, en una sociedad desigual, donde las mujeres lejos de alcanzar una igualdad real y efectiva, ven mermadas sus oportunidades, por la realización de dobles jornadas, las que supone su incorporación al rol productivo, que realizan sin abandonar la carga del rol reproductivo, en el que se incluyen las tareas del cuidado.

Solamente mediante el empoderamiento de las mujeres cuidadoras, para la reivindicación de sus derechos, la voluntad política de elaborar una agenda que, permita tener en cuenta los intereses de todos los agentes implicados y un cambio cultural de la sociedad poniendo en valor la igualdad y la corresponsabilidad en los cuidados, elevaremos el cuidado, a la categoría de valor inseparable de la dignidad humana.

AGRADECIMIENTOS

Este documento no podría haber sido posible sin la desinteresada y generosa participación del grupo de cuidadoras que han hecho posible este documento.

- María José Alonso Cuervo
- Carmen Maneiro Maneiro
- María Giovanna Rodríguez García
- María Carmen Pardo Baldeón
- Susana Cachero Goñi
- María Ana Pico Martínez
- Silvia Fernández Fernández
- Ana Rosa Bernardo Meré
- Marta María García Guerra
- Ángeles Fernández Díaz
- María Matilde González Pérez
- Isabel del Sol Velasco
- Aurora Raquel Rodríguez Corbal
- Carmen Gutiérrez Tejedor
- Dalila Martínez González

