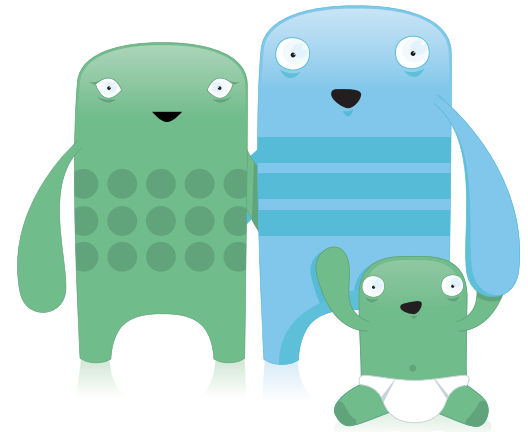


CUADERNOS PARA LA IGUALDAD
ENTRE HOMBRES Y MUJERES Nº 9

COMPARTIR CUIDADOS
EN IGUALDAD

casa de la m * 



Índice

Introducción

1. Invisibilización de los cuidados

2. ¿Qué es el trabajo de cuidado?

3. Naturalización del cuidado

4. Sostenibilidad e igualdad

5. Corresponsabilidad y redistribución de los tiempos

6. Equilibrio en los espacios

7. Medidas públicas sobre el cuidado

8. Algunas consideraciones sobre el cuidado

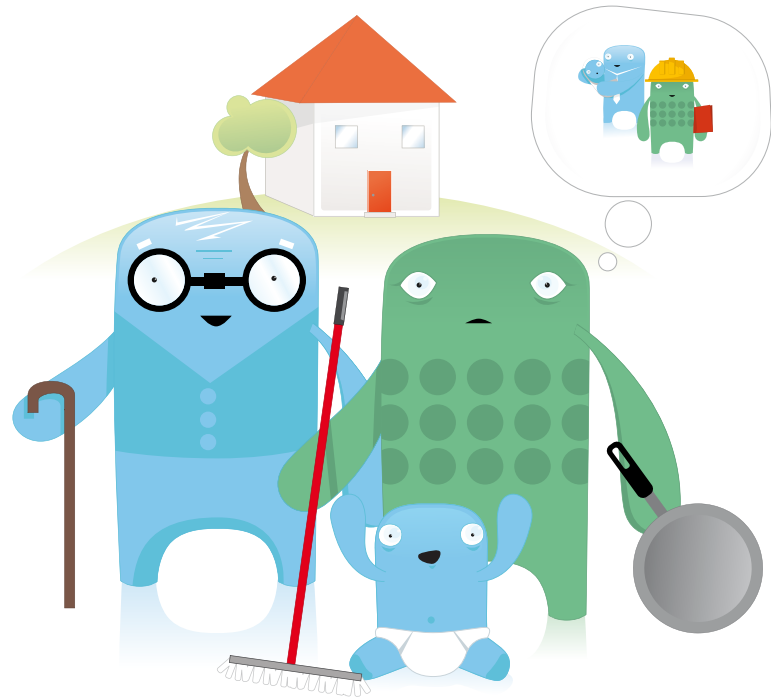
9. Beneficios que aporta el cuidar

10. Recomendaciones para las personas cuidadoras

“¿Quién reivindicará, para toda la humanidad, la tradición de cuidado?”

¿Desde donde si no es desde la ciudadanía democrática?...”

[C. Magallón Portolés]



Introducción

Nacemos vulnerables, incapaces de mantenernos vivos por nuestros propios medios.

Necesitamos la protección, los cuidados, los afectos de otras personas para hacernos humanos, crecer, ser autónomos...

Pero también cuando somos adultos todos podemos pasar por circunstancias, momentos, etapas, donde de nuevo necesitamos el cuidado, los afectos, porque, sencillamente, somos vulnerables y sociales.

Tradicionalmente se ha atribuido a las mujeres esta tarea, ellas han sido generalmente las dispensadoras y responsables del cuidado. Muchas veces justificado esto por razones de la "propia naturaleza". De la misma manera que a los hombres se les ha atribuido el ser los sustentadores por medio del trabajo fuera del hogar.

Los tiempos han cambiado, las diferencias rígidas se han flexibilizado. Las mujeres han accedido mayoritariamente al trabajo, pero, según los datos, no en la misma medida los hombres han accedido a las tareas del cuidado.

Esta situación produce un exceso de jornada para las mujeres y para los hombres una privación del desarrollo de una de las capacidades más humanas, la del cuidado de otras personas.

Este cuaderno quiere contribuir a que mujeres y hombres podamos avanzar en compartir el cuidado en equidad.



Invisibilización de los cuidados

Tradicionalmente el patriarcado estableció la división de roles de trabajo productivo y reproductivo, y asignó estos de forma rígida y dicotómica a hombres y mujeres. Les atribuyó distinto valor, siendo claramente discriminatorio para las mujeres.

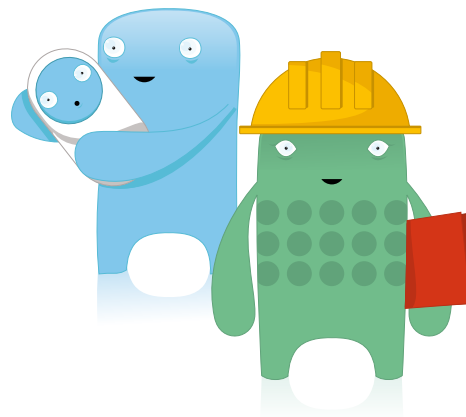
Así, el **trabajo de los hombres** se realizaba fuera del hogar, era de carácter público, tenía un precio y un estatus social. En consecuencia era un trabajo claramente **visibilizado**.

El **trabajo de las mujeres** se realizaba en el hogar, transcurría en la esfera privada, no tenía precio, “se hacía por amor”, y era en consecuencia **invisibilizado**.

A partir de los años 70, las cosas comienzan a cambiar. Un gran número de mujeres se incorporan al mercado laboral y junto con las reivindicaciones de los movimientos feministas, hacen que el tiempo de las mujeres cobre nuevas dimensiones.

“Una sociedad que tenga como objetivo la calidad de vida de la población, requiere establecer nuevos pactos sociales que otorguen valor a la relación y al cuidado basándose en la experiencia de las redes invisibles de las mujeres”.

[Cristina Carrasco]



Aparecen en el mercado servicios domésticos considerados como trabajo asalariado que hacen ver que no hay ningún motivo para no considerar trabajo la actividad realizada en el hogar. Además las mujeres, al realizar un trabajo asalariado, pueden adquirir en el mercado los bienes que antes producían en el hogar.

Estos factores y algunos otros van influyendo para que el trabajo doméstico y el trabajo de cuidados aflore y comience a hacerse visible y con ello aparezcan avances tanto en su conceptualización como en el desarrollo de nuevos marcos de economía que integren todas estas actividades.

En la actualidad **el reto es aplicar la perspectiva de género** al trabajo de los cuidados. La realidad es que nos falta un largo recorrido puesto que en nuestro país, todavía se está regulando el trabajo doméstico y las políticas públicas no están preparadas para asumir presupuestariamente las estimaciones económicas de los trabajos que realizan las mujeres de forma invisible.



¿Qué es el trabajo de cuidado?

En su acepción más simple se refiere a una serie de actividades tradicionales realizadas en el hogar por las mujeres (lavar, coser, cocinar, planchar, etc.)

En un análisis más profundo se plantea también como la actividad compleja realizada en el hogar que permite a las personas crecer, desarrollarse y mantenerse como tales.

Por tanto, **el trabajo de cuidados comprende no sólo los cuidados físicos sino también soporte emocional y afectivo**, dimensiones que tienden a ir unidas aunque no necesariamente. Es decir cuidar requiere las **tareas concretas cuantificables y objetivas**, pero la relación no

necesariamente se da al realizar una tarea.

La relación es un plus que cuando existe queda incorporada en la realización de la actividad. Esta dimensión **subjetiva y no cuantificable** que implica emociones y afectos es la que aporta cuotas importantes de bienestar a las personas en el hogar y en su vida cotidiana.

Desde esta perspectiva más compleja el cuidado es una necesidad diaria de todas las personas, en todos los momentos del ciclo vital, aunque en distintos grados, dimensiones y formas: existe el autocuidado, el cuidado recíproco entre iguales o cuidado mutuo y el cuidado de personas en situación de dependencia.

Las personas no somos autónomas o dependientes sino que nos situamos en diversas posiciones en un continuo de interdependencia.





Naturalización del cuidado

Las teorías esencialistas justifican que las tareas de cuidado deben atribuirse a las mujeres porque son más aptas por naturaleza para realizarlas que los hombres. Además de pensar que las mujeres biológicamente y por instinto son las más apropiadas para ejercer los cuidados, se orienta toda la socialización en este sentido. Buena prueba de ello es que desde los primeros años y a través del juego se establecen juguetes de cuidado para las niñas (muñecas, cocinitas, etc.) que no están bien vistos para los niños.

En la actualidad la mayoría de teorías y prácticas no sustentan estas divisiones porque **no hay nada que justifique que los hombres estén impedidos para ejercer el cuidado**, tanto en el desarrollo de tareas concretas como en la capacidad para dar relación y afecto.

La consecuencia mayor de esta división rígida entre mujeres y hombres es que algunas mujeres

se han visto obligadas a tareas de cuidado sometiéndose, a veces, a la renuncia de sus deseos. Otras se han visto ubicadas en un continuo ir y venir entre espacios distintos, el laboral y familiar, muy difíciles de compatibilizar sin pagar un alto coste personal.

Ante la falta de recursos sociales para afrontar el cuidado muchas mujeres han asumido en solitario esta responsabilidad y otras han buscado apoyo frecuentemente en otras mujeres cercanas a ellas: abuelas, hermanas, vecinas, etc. y en otros casos en mujeres de clases o culturas menos favorecidas [las llamadas cadenas globales de cuidado].

Para los hombres las consecuencias han sido, entre otras, constituirse en seres dependientes en lo que respecta a su propio cuidado y quedar excluidos por cuestiones de género de las experiencias de afecto y relación que comporta el cuidado.



Sostenibilidad e igualdad

La división entre los modelos “productivo” y “reproductivo”, público y privado determina tanto los marcos laborales como los familiares de una manera que los hace insostenibles a medio y largo plazo.

La sostenibilidad consiste en satisfacer las necesidades de la actual generación sin sacrificar la capacidad de que futuras generaciones puedan satisfacer las suyas. Se estudia en cada una de las dimensiones social, económica y medioambiental.

Difícilmente las nuevas generaciones van a poder asumir traer nuevas vidas o cuidar de sus mayores si no se ha pensado que existe una tendencia progresiva de incorporación de las mujeres a la vida laboral, que los hombres contribuyen poco y de forma desigual al cuidado y que no se cuenta con recursos suficientes para la conciliación.

Si no tenemos en cuenta el paradigma de la sostenibilidad, a corto plazo, podemos encontrarnos en Europa con una población muy envejecida, un escaso número de niños y una generación que tiene que renunciar a sus propias necesidades desbordada por problemas que, con el tiempo, solo pueden ir empeorando.

Algunos datos:

- El 75% de las mujeres mayores de 65 años realizan tareas de cuidado especialmente de nietos y nietas.
[Informe del Ministerio de trabajo y Asuntos Sociales “Valoración... los hogares formados por abuelos pensionistas con nietos a su cargo”. 2006]
- Se estima que se llegará a un 31,9 % de personas mayores de 60 años en el año 2049. [INE “proyección de la población española a largo plazo, 2009-2049”. 2010]
- La media de niños por familia es 1,5.
[Informe OCDE “Doing better for families”. 2011]

Sólo contando con una economía que integre el trabajo de los cuidados conseguiremos la sostenibilidad.



Corresponsabilidad y redistribución de los tiempos

Entendemos la corresponsabilidad como el compartir en igualdad entre hombres y mujeres los cuidados.

El 94,8% de los hombres y el 95% de las mujeres se muestran a favor de la igualdad total entre hombres y mujeres. Una mayoría declara que su familia ideal es aquella “en la que los dos miembros de la pareja tienen un trabajo remunerado con parecida dedicación y ambos se reparten las tareas del hogar y el cuidado de los hijos e hijas”.

Por ello podemos afirmar que en el plano teórico, se asume de forma mayoritaria el principio de igualdad y por tanto la corresponsabilidad.

Pero los datos ponen de manifiesto la existencia de grandes diferencias a la hora de asumir el trabajo de cuidados en función del sexo:

■ Hogar y familia (tiempo promedio diario)
INE: Encuesta del empleo del tiempo, 2009-10

■ Cuidado de personas mayores
Informe del Instituto de la Mujer.
“Cuidados a las personas dependientes”. 2008

■ Uso de permisos parentales transferibles
P. Abril y P. Romero. “El papel de los hombres en la igualdad de género. 2011”

■ Ocupación tiempo parcial ¹

■ Excedencias cuidado familiar ¹

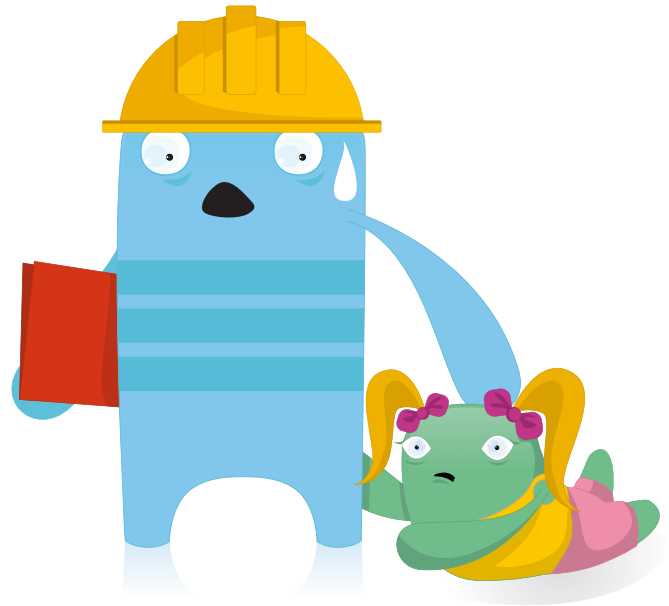
¹Cifras INE, Boletín informativo 3/2009

MUJERES	VARONES
4:04h	1:30h
83,6%	17,4%
98,2%	1,8%
79,5%	20,5%
94,2%	5,8%



La **falta de implicación real de los hombres en el cuidado** conlleva que sigan siendo las mujeres quienes tengan que asumir esta responsabilidad en mayor medida. Suponiendo, en la práctica una **dobles jornada y una falta de tiempo propio para las mujeres.**

El tiempo es un bien preciado en las sociedades modernas, sin embargo M^a Angeles Durán señala que “los hombres venden su tiempo mientras que las mujeres lo regalan”. Esto seguirá sucediendo si no hay un cambio en el que los hombres se impliquen realmente en los cuidados, las empresas adopten medidas de conciliación y las políticas públicas fomenten servicios de calidad.



Equilibrio en los espacios

La antigua separación entre el mundo público y el privado nos ha llevado a construir identidades con profundas deficiencias para ambos sexos. Sin embargo el mundo es uno y a nadie se le debería exigir renunciar al espacio de los afectos, a su intimidad, sus aficiones y su ocio, o a la dimensión de lo social y político.

Es, por tanto, importante superar esta división y no identificar lo privado (tiempo de disfrute propio) con las tareas domésticas y de cuidados. Para ser personas completas necesitamos cubrir las tres dimensiones:

Asumir otros modos de organizar los cuidados es esencial para permitir el desarrollo afectivo y social de todas personas y para evitar las relaciones perversas que produce una distribución de los espacios forjada en la desigualdad.

- **Público:** espacio normativo de convivencia social desde donde se imponen las reglas y jerarquías sociales. Está configurado como el espacio del poder y el lugar de construcción del sujeto político.
- **Privado:** espacio de intimidad personal, de conocimiento de sí mismo y donde se construye el sujeto personal.
- **Doméstico y de cuidados:** espacio de prácticas afectivas y materiales orientadas al cuidado, la atención y el bienestar de sí mismo/a y de los/as demás.



Medidas públicas sobre el cuidado

En España, se han aprobado dos leyes que aportan medidas a favor del cuidado de las personas:

- Ley Orgánica 3/2007 para la Igualdad efectiva de mujeres y hombres.
- Ley 39/2006 de Promoción de la autonomía personal y atención a las personas en situación de dependencia.

La Ley de Igualdad insta a las empresas a realizar **Planes de Igualdad** en los que figura la **conciliación de la vida familiar y personal** como una de las áreas importantes a abordar.

La mayoría de las medidas que están adoptando los Planes de Igualdad contemplan: horarios flexibles, jornadas parciales, excedencias por cuidados familiares, transferencias permisos parentales, etc. **Todas estas medidas son mayoritariamente utilizadas por mujeres** perpetuándose con ello los estereotipos de género y produciendo un efecto negativo sobre las mujeres en la participación en igualdad en el mercado de trabajo.

Los hombres a partir de esta Ley tienen 15 días de permiso de paternidad que son **pagados e intransferibles**. En estas condiciones los padres han disfrutado de este permiso en un porcentaje muy alto, 80%. Pero **¿son suficientes 15 días** para ejercer de padre frente a las 16 semanas para la madre si queremos ejercer una coparentalidad responsable e igualitaria?



Las diferencias entre los papeles de la madre y el padre existen ya desde la perspectiva legal al permitir un permiso de parentalidad de sólo 15 días para el padre frente a las 16 semanas para la madre.

Los permisos parentales conjuntos y transferibles son disfrutados por parte de las mujeres en su inmensa mayoría. En 2010 sólo 1,8% de los hombres compartieron con las madres este permiso. Por esta razón, expertas/os y autoridades europeas coinciden en afirmar que los permisos parentales para ser más igualitarios deben ser **intransferibles, pagados al 100% y no deben ser largos** [como ocurre en los países nórdicos].

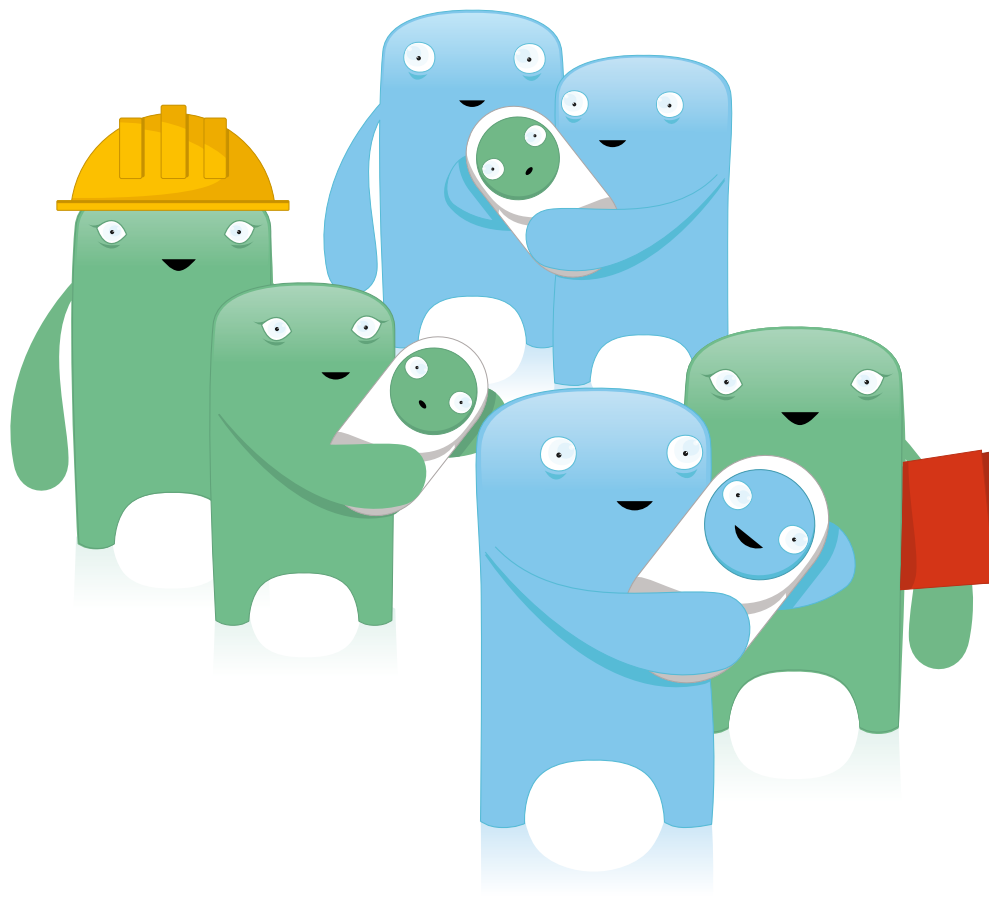
De la misma manera las **medidas** de apoyo **a la dependencia**, a partir de la ley, **se han considerado también de impacto adverso** porque siguen reforzando los estereotipos de género y mermando la accesibilidad de la mujer al mundo laboral y con ellos sus derechos sociales.

La OCDE recuerda la necesidad de promover que las mujeres se mantengan en activo al tener hijos sobre todo, porque eso constituye “un elemento clave para asegurar la prosperidad económica futura y la sostenibilidad financiera de los sistemas de protección social”.

Para ello, **es necesario incrementar los recursos públicos:** guarderías, centros de día, residencias o viviendas alternativas, etc. que aminoren la carga de cuidado que sostienen las mujeres.

Algunas de las medidas de cuidado se están orientando solo hacia las mujeres y producen efectos no deseados como allanar el camino para el abandono total o parcial del empleo para poder cuidar a la familia.





Algunas consideraciones sobre el cuidado

No es cuestión de sexo

Ni las mujeres son por naturaleza las que saben y deben cuidar a los bebés exclusivamente. Ni los hombres están desnaturalizados para realizar las tareas necesarias de cuidado a niñas/os, personas mayores y dependientes.

No es una carga continua y extrema

Aunque puede haber situaciones muy complicadas, eso no debe implicar que la persona que está al cuidado de otro tenga que tolerar un estrés y sobreesfuerzo que haga peligrar su salud física y psíquica. Si no ponemos remedio y estiramos el agotamiento de forma continuada, no podremos dispensar cuidados y mermaremos nuestra salud. Si llegamos a esta situación dejaremos de cuidar y generaremos necesidades de cuidado.

No es una forma de vida

Algunas personas han asumido de tal manera su responsabilidad de cuidado y han priorizado tanto las obligaciones y tareas que han llegado a establecer su identidad basada únicamente en el cuidado. Por este motivo no se encuentran bien si no tienen alguien a quien cuidar. Tienen verdaderas dificultades para encontrar otro sentido a la vida y otras oportunidades para su desarrollo personal.

No es una cosa privada

Las fronteras entre lo público y privado han sido muy cuestionadas por los diferentes movimientos feministas. Las personas constituimos el capital social de un estado y éste tiene la obligación de crear recursos de cuidado que faciliten a las personas y a las familias ocuparse de los más vulnerables sin sacrificar su vida.



No es responsabilidad de una sola persona

Algunas veces, uno de los miembros de la familia, en la mayoría de los casos mujeres, solteras/os, o personas sin hijos/as son designados como la única persona responsable del cuidado. El resto se coloca en el mejor de los casos, en una posición de ayuda, pero con un nivel de implicación menor. Para evitar estas situaciones es necesario pensar que nuestros mayores, hijas e hijos son responsabilidad de todos los miembros de la familia por igual y sin exclusiones.

No es descuidarnos a nosotras/os mismas/os

No podemos dar si no sabemos recibir. No podemos dispensar cuidados si no los tenemos para nosotros mismos. Cuando estamos relajados, de buen humor, sin estrés, y nos acercamos a las personas que necesitan cuidado, les transmitimos fuerza, energía, salud, amor, estos son los momentos más importantes del cuidado.



Beneficios que aporta el cuidar

Es una oportunidad para conocerse uno mismo

El cuidado incorpora la dimensión subjetiva y por tanto permite aflorar emociones y afectos a través de la relación que no se expresan en otras situaciones. Así una persona puede descubrir ternura al ayudar a un padre a asearse o ira contenida por haberse sentido injustamente tratada. Así mismo permite conocer nuevos aspectos de la personalidad tales como el grado de tolerancia a la enfermedad, la aceptación de la muerte, la consciencia sobre la propia vulnerabilidad etc.

Una oportunidad para transmitir valores

El cuidado nos permite afianzar en la práctica nuestra ética, nuestros valores y hacerlos visibles para aquellas personas que estamos educando.

Es una oportunidad para el reconocimiento mutuo

El cuidado nos permite mirar a la persona que nos necesita, sea bebé, adulto/a o mayor, no como si fuera un objeto nuestro, sino como un sujeto que aunque necesita nuestra ayuda, merece nuestro respeto en sus deseos, en sus emociones, en sus recuerdos, en sus defectos, en sus pensamientos, en sus decisiones. El hecho de ser cuidado no quita el derecho a ser respetado y mantener la autonomía hasta donde sea posible.

De la misma manera las personas cuidadoras también se merecen el respeto y no deben admitir chantajes o exigencias de una entrega sin límites que traiga en consecuencia, abusos o dependencia en las relaciones de cuidado.



Una oportunidad para afrontar la muerte

El cuidado cotidiano con personas en situación de dependencia nos permite tomar conciencia más que nunca de nuestra vulnerabilidad. Se aprende que de la misma manera que cuidas en algún momento de tu vida también has sido y vas a ser cuidado. Nos hace ver que la enfermedad, el dolor, la pérdida de capacidades, están presentes en algún momento de nuestra vida y que ésta tiene un límite, un final.

Una oportunidad para la solidaridad

Cuando uno aprende a afrontar la muerte y a valorar la vida es cuando se instaura en ella y de forma automática, el amor. Podemos decir que el amor es el que nos hace verdaderamente humanos, personas, así también es el que nos permite empatizar, conectar con

el resto y comprender que el destino de los otros es también nuestro destino y que todo lo que hagamos solidariamente por los demás también lo estamos haciendo por nosotros.

Una oportunidad para valorar la vida

Paradójicamente cuanto más descubrimos y afrontamos la muerte más valoramos la vida. Precisamente porque sabemos que es frágil y tiene un límite, podemos dar valor al hecho de sentirnos bien, de poder disponer de todas nuestras capacidades, de dar importancia a lo que realmente la tiene, de hacernos responsables de nuestro autocuidado y practicar hábitos saludables.

En resumen aprendemos a valorar las “pequeñas cosas” que tenemos y que sólo ante el momento de su pérdida apreciamos el gran valor que tienen.



Recomendaciones para las personas cuidadoras

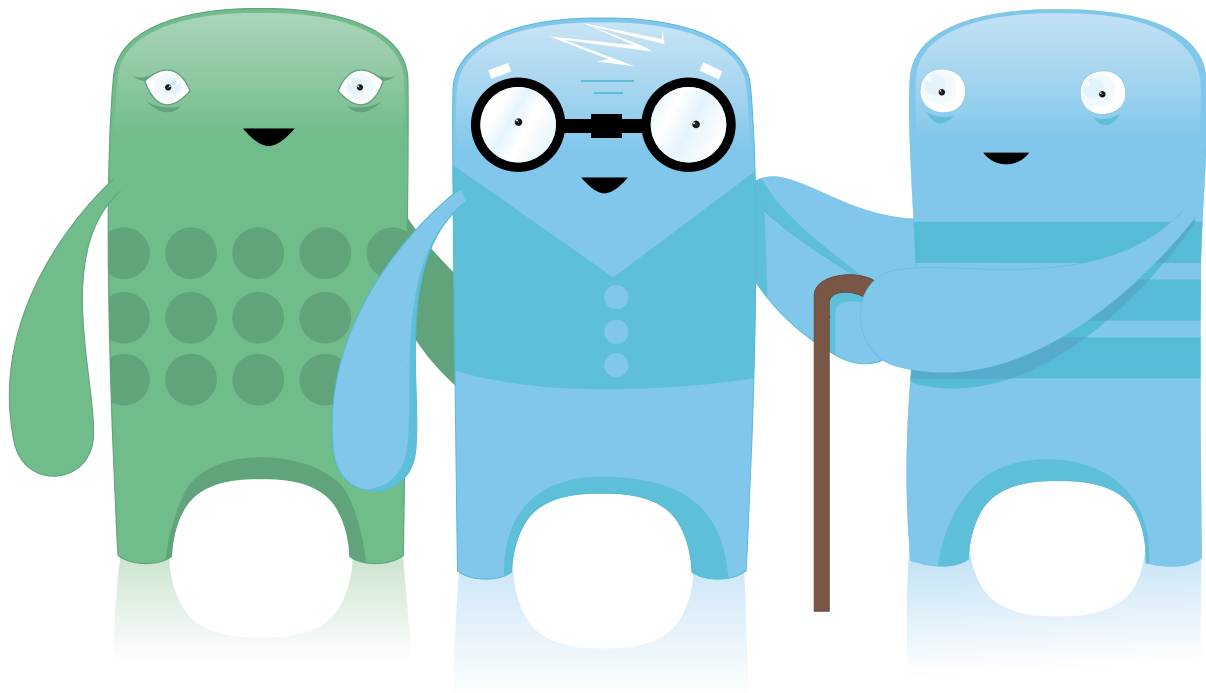
La persona es el instrumento del cuidado que realiza. Por ello sugerimos las siguientes recomendaciones para aquellas personas que están realizando cuidados muy intensivos:

1. Hacer una lista de **personas que te puedan apoyar** y de los que puedas recibir energía, distracción, cariño, buen humor... Es necesario recibir para poder dar.
2. Dedicar unos minutos al día para hacer algunos **estiramientos y respiraciones**, sobre todo si el cuidado que realizas te exige esfuerzo corporal.
3. Reservar espacios de **ocio a lo largo de la semana**, aunque sean cortos: un paseo, una sesión de cine, un café con amistades, etc. nos aseguran nuestro propio cuidado.
4. Planificar el **descanso anual**, aún en las situaciones más complejas todos/as necesitamos

un respiro, al menos, alguna vez debemos cambiar de ciudad, de lugar para renovar nuestras energías.

5. **Alternar el rol de cuidador/a** con otros roles, recordar que también somos personas trabajadoras, hijas/os, amigas/os, vecinas/os....
6. Practicar aquello que a cada uno le ayuda a **conectar con su yo interior** y le da paz y serenidad. A algunas personas serán sus creencias religiosas, para otras el contacto con la naturaleza o escuchar música, etc.
7. Informarse y **utilizar todos los recursos** que existen para la situación específica de la dependencia que se está atendiendo.
8. **Acudir a profesionales**, sobre todo si advertimos situaciones de bloqueo, dudas, fatiga, que merman nuestro bienestar y nuestra capacidad de cuidar.





Bibliografía

- Carmen Magallón. **Identidad y conflicto desde el pensamiento de Chantal Mouffe** en RIFF RAFF nº 27. 2004.
 - A. Bergara y AAVV. **Los hombres, la igualdad y las nuevas masculinidades**. Emakunde, 2008.
 - Soledad Murillo. **El mito de la vida privada**. Edita Siglo XXI de España.1996.
 - Cristina Carrasco. **La paradoja del cuidado: necesario pero invisible** en Revista de Economía Crítica nº 5. 2006.
 - Amaia Pérez. **Amenaza tormenta: La crisis de los cuidados y la reorganización del sistema económico** en Revista de Economía Crítica nº 5. 2006.
- Congreso Iberoamericano de Masculinidades y Equidad. 2011. Ponencias:
- **Carmen Castro y María Pazos**. Permisos de maternidad, paternidad y parentales en Europa: Algunos elementos para el análisis de la situación actual.
 - **Paco Abril y Alfons Romero**. **El papel de los hombres en la igualdad de género: cambios, perspectivas y transiciones**.
 - **Eduardo Bogino**. **Modelos emergentes de paternidad: análisis de las políticas públicas y nuevas paternidades**.
 - **Susana Gamba y Tania Diz**. **Género y tiempos** en Diccionario de Género y Feminismos. 2007. www.fmujersprogresistas.org
 - **Anna Bosch y AAVV**. **Encuentros y desencuentros entre feminismo y ecologismo**. 2003, www.ecologistasenaccion.org

Marco Legal

- Ley Orgánica 3/2007 para la Igualdad efectiva entre mujeres y hombres.
- Ley 39/2006 de Promoción de la autonomía personal y atención a las personas en situación de dependencia.

Créditos

Elaboración técnica:

Mariela Lerma Andrés

Pilar Laura Mateo Gregorio

Sara Bolea García

Diseño gráfico: estudioversus

Imprenta: A.G.D.

Edita: Casa de la Mujer. Ayuntamiento de Zaragoza

