

Capítulo 3



Organización de acciones para informar y sensibilizar sobre el trabajo no remunerado de las mujeres en el ámbito doméstico. SSC_A_1404_03.

El trabajo doméstico y de cuidados comprende las tareas necesarias para mantener los hogares, atender a las personas y sostener la vida cotidiana. Su asignación mayoritaria a las mujeres responde a una división sexual del trabajo construida y transmitida mediante los procesos de socialización. Muchas de estas actividades permanecen invisibilizadas porque se realizan en el espacio privado y carecen de remuneración directa. Sin embargo, generan un valor social y económico esencial. La desigual distribución de estas responsabilidades puede limitar el empleo, la formación, el descanso, la autonomía económica y la participación social de las mujeres, además de producir una elevada carga física, mental y emocional.

Las acciones informativas y de sensibilización deben hacer visible esta realidad, cuestionar los estereotipos que presentan el cuidado como una capacidad femenina y promover un reparto equitativo de las responsabilidades. Su organización requiere adaptar los mensajes, las metodologías y los canales a las características de cada grupo destinatario. Los talleres, las campañas, las dinámicas sobre usos del tiempo y los recursos audiovisuales pueden facilitar la revisión de hábitos cotidianos y creencias normalizadas. Estas actuaciones deben implicar a los hombres, las familias, las organizaciones y la comunidad, evitando que el cambio se plantee como una responsabilidad exclusiva de las mujeres.

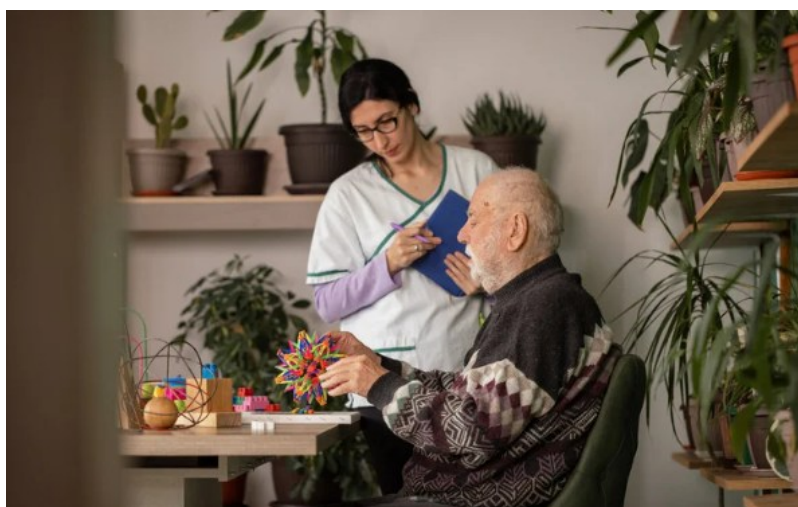
1. Trabajo doméstico, cuidados y división sexual del trabajo.

El **trabajo doméstico y de cuidados** reúne las actividades necesarias para mantener los hogares, atender las necesidades de las personas y organizar la vida cotidiana. Incluye tareas materiales, administrativas, relacionales y emocionales. Su realización requiere tiempo, conocimientos, esfuerzo físico, capacidad de previsión y disponibilidad para responder ante situaciones imprevistas.

Una parte considerable de este trabajo se desarrolla sin remuneración directa y dentro del ámbito privado. Esta ubicación ha favorecido su escaso reconocimiento social y económico. Las tareas pueden presentarse como expresiones espontáneas de afecto, responsabilidad familiar o capacidad personal, aunque exigen competencias que se aprenden y perfeccionan.

Los cuidados deben entenderse desde la **interdependencia**. Todas las personas necesitan cuidados en diferentes momentos de su vida y pueden proporcionarlos en función de sus circunstancias. La infancia, una enfermedad, la discapacidad o la vejez pueden aumentar su intensidad, pero la alimentación, la higiene, el apoyo emocional, la organización del hogar y la atención de la salud forman parte de la vida cotidiana de toda la población.

Concepto de trabajo doméstico y de cuidados



El **trabajo doméstico** comprende las actividades dirigidas a conservar el hogar y garantizar su funcionamiento. Limpiar, cocinar, comprar, lavar la ropa, gestionar suministros y organizar reparaciones son algunos ejemplos. Estas tareas pueden realizarse dentro o fuera de la vivienda y continúan siendo trabajo doméstico cuando implican desplazamientos, llamadas, trámites o coordinación con

servicios.

El **trabajo de cuidados** se orienta a mantener el bienestar, la autonomía, la salud y la participación de las personas. Puede ser directo, cuando existe una interacción inmediata, o indirecto, cuando crea las condiciones necesarias para cuidar. Preparar una comida adaptada, gestionar una cita médica o asegurar que una vivienda sea segura forman parte del cuidado, aunque no siempre exista contacto directo durante la tarea.

Para comprender su amplitud, pueden diferenciarse las siguientes categorías:

Categoría	Actividades incluidas
Mantenimiento del hogar	Limpieza, alimentación, ropa, compras, orden, reparaciones y gestión de residuos.
Gestión doméstica	Presupuesto, suministros, documentación, citas, seguros, planificación y coordinación de servicios.

Cuidados directos	Alimentación, higiene, movilidad, supervisión, acompañamiento y atención de la salud.
Cuidados indirectos	Preparación de espacios, productos, desplazamientos y recursos necesarios para atender a otras personas.
Cuidado emocional	Escucha, consuelo, mediación, apoyo, anticipación de preocupaciones y mantenimiento de vínculos.
Organización familiar	Calendarios, actividades escolares, celebraciones, relaciones con servicios y comunicación con familiares.
Cuidados comunitarios	Apoyo vecinal, acompañamientos, organización solidaria y atención informal fuera del hogar.
Autocuidado	Actividades necesarias para mantener la propia salud, autonomía y bienestar.

Las fronteras entre estas categorías son flexibles. Preparar una comida puede ser una tarea doméstica y, al mismo tiempo, un cuidado indirecto. Si se adapta a las necesidades de una persona enferma, exige además conocimientos, vigilancia y coordinación con indicaciones sanitarias.

La dimensión afectiva no elimina el carácter de trabajo. Una actividad puede realizarse con cariño y requerir esfuerzo, tiempo y renuncias. Reconocerla como trabajo permite analizar su distribución, las condiciones en las que se lleva a cabo y los apoyos disponibles.

Trabajo remunerado y no remunerado

El **trabajo no remunerado** se realiza sin recibir un salario o contraprestación económica directa. En el ámbito doméstico suele ser desarrollado por integrantes del hogar o de la red familiar. Su ausencia de remuneración no significa que carezca de valor, pues cubre necesidades que tendrían que atenderse mediante otros recursos si nadie las realizara.

Cuando estas mismas actividades son efectuadas mediante una relación laboral, forman parte del **empleo doméstico, sociosanitario o de cuidados**. La remuneración modifica su condición laboral, pero no elimina la influencia de género. Las mujeres continúan estando sobrerrepresentadas en muchos empleos de cuidados, que con frecuencia reciben menor reconocimiento económico y social que otros trabajos con niveles semejantes de responsabilidad.

La externalización de tareas puede reducir la carga de un hogar y mantener una distribución desigual a escala social. En ocasiones, el trabajo se transfiere desde mujeres con mayores recursos hacia otras con menores ingresos, especialmente mujeres migrantes. Estas relaciones forman **cadena de cuidados** en las que unas mujeres atienden hogares ajenos mientras buscan apoyos para sus propias responsabilidades familiares.



Nota

Contratar un servicio puede mejorar las condiciones de un hogar, pero la corresponsabilidad exige valorar también quién realiza ese trabajo, en qué condiciones y con qué derechos.

Trabajo visible e invisible

Las tareas **visibles** producen un resultado fácil de observar: una comida preparada, una habitación limpia o una persona acompañada a una consulta. Las tareas **invisibles** consisten en anticipar, recordar, decidir, coordinar y comprobar. Su resultado suele ser que la vida cotidiana funcione sin incidencias.

Entre las tareas invisibles se encuentran:

- Detectar que falta un producto antes de que se termine.
- Recordar citas, plazos y actividades.
- Comprobar tallas, medicación o materiales escolares.
- Planificar menús y prever necesidades alimentarias.
- Coordinar horarios de varias personas.
- Buscar información sobre servicios y recursos.
- Organizar sustituciones cuando surge un imprevisto.
- Mantener el contacto con familiares, centros y profesionales.
- Supervisar que una tarea se haya realizado correctamente.
- Anticipar conflictos o necesidades emocionales.

Estas actividades pueden pasar inadvertidas porque no generan un objeto concreto y suelen realizarse mientras se atienden otras responsabilidades. Una persona puede parecer que descansa mientras revisa mentalmente el calendario familiar, responde mensajes escolares o prepara la organización del día siguiente.

La invisibilidad también aparece cuando una tarea se reconoce únicamente al dejar de hacerse. Si nadie compra alimentos, confirma una cita o prepara la documentación, el problema se hace visible. Mientras una persona mantiene la continuidad, su trabajo puede interpretarse como funcionamiento natural del hogar.

Carga física, mental y emocional

El trabajo doméstico y de cuidados puede generar diferentes tipos de carga. La **carga física** procede del esfuerzo corporal, la repetición de movimientos, los desplazamientos, la manipulación de peso o la falta de descanso. Algunas tareas requieren asistencia técnica o formación para prevenir daños tanto en la persona cuidadora como en quien recibe el cuidado.

La **carga mental** consiste en la responsabilidad de recordar, planificar, decidir y supervisar. Está relacionada con el número de asuntos que deben



mantenerse activos, la frecuencia de los imprevistos y la dificultad para desconectar. Su intensidad aumenta cuando una persona dirige la organización mientras otras esperan instrucciones.

La **carga emocional** incluye gestionar las propias emociones y atender las de otras personas. Mediar en conflictos, mantener la calma, escuchar preocupaciones o procurar un ambiente agradable requiere esfuerzo. También puede implicar ocultar cansancio, miedo o malestar para proteger a otras personas.

Estas cargas pueden coincidir. Acompañar a una persona dependiente a una consulta implica preparar documentación, organizar el transporte, prestar apoyo físico, escuchar indicaciones y contener la preocupación. Contabilizar únicamente la duración de la consulta ofrecería una imagen incompleta.

El reconocimiento de las cargas debe evitar que la persona atendida sea presentada como un problema. Las dificultades se relacionan con la falta de apoyos, la concentración de responsabilidades y las condiciones en las que se prestan los cuidados.

Disponibilidad y responsabilidad organizativa

La **disponibilidad** es la obligación de permanecer pendiente y responder cuando surge una necesidad. Puede limitar la libertad para desplazarse, descansar, aceptar un empleo, comenzar una formación o participar en una actividad, aunque durante parte de ese tiempo no se realice una tarea concreta.

La **responsabilidad organizativa** recae sobre quien garantiza que el conjunto funcione. Esta persona detecta necesidades, asigna tareas, supervisa resultados y resuelve fallos. Delegar la ejecución de algunas actividades no elimina la carga cuando toda la planificación continúa concentrada en ella.



Ejemplo

En un hogar, dos personas se alternan para cocinar. Sin embargo, una de ellas decide los menús, comprueba los alimentos disponibles, prepara la lista de compra, conoce las restricciones alimentarias y recuerda cuándo deben utilizarse los productos. La ejecución parece equilibrada, pero la responsabilidad de gestión continúa distribuida de forma desigual.

Los instrumentos de análisis deben preguntar quién piensa, decide, ejecuta, supervisa y resuelve cada tarea. Preguntar únicamente «¿quién cocina?» no permite conocer quién sostiene el proceso completo.

Cuidar, ayudar y asumir corresponsabilidad

En el lenguaje cotidiano se utiliza con frecuencia la expresión «ayudar en casa». El concepto de **ayuda** sitúa a una persona como responsable principal y a otra como colaboradora ocasional. La persona que ayuda puede ejecutar una tarea cuando se le solicita, mientras la planificación y el control permanecen en quien tiene asignada la responsabilidad.

La **corresponsabilidad** supone compartir la titularidad de las tareas. Incluye reconocer la necesidad, tomar decisiones, ejecutar, supervisar y responder ante los imprevistos. Su finalidad es distribuir de manera equitativa el trabajo, el tiempo y la responsabilidad.

EDITORIAL TUTOR FORMACIÓN

Las diferencias pueden observarse en la siguiente tabla:

Situación	Características	Ejemplo
Ayuda ocasional	Participación voluntaria o puntual bajo indicaciones.	Una persona limpia cuando se le pide y espera que otra prepare los materiales.
Delegación	Ejecución de una tarea asignada, mientras la coordinación permanece en otra persona.	Una persona lleva a una menor a una cita que otra ha solicitado, organizado y recordado.
Reparto de tareas	Distribución relativamente estable de actividades.	Cada integrante tiene asignadas determinadas labores domésticas.
Corresponsabilidad	Responsabilidad compartida sobre planificación, ejecución, seguimiento e imprevistos.	Las personas acuerdan el sistema, conocen las necesidades y pueden organizar sustituciones.

El reparto puede ser equitativo sin que todas las tareas se dividan exactamente por la mitad. Deben considerarse el tiempo, la frecuencia, la intensidad, la rigidez horaria, el desgaste y el grado de responsabilidad. Una tarea semanal flexible no equivale a una actividad diaria que exige disponibilidad inmediata.

La corresponsabilidad tampoco se limita al interior de los hogares. Las instituciones, las empresas y la comunidad influyen en la organización de los cuidados mediante servicios, horarios, permisos, infraestructuras y redes de apoyo. Esta dimensión se desarrollará al analizar la distribución social de los cuidados.

División sexual del trabajo

La **división sexual del trabajo** es la asignación diferenciada de tareas, funciones y espacios a mujeres y hombres. Tradicionalmente, el trabajo productivo y remunerado se ha asociado con los hombres, mientras que el trabajo doméstico y reproductivo se ha atribuido a las mujeres.

Esta división ha situado el empleo, la representación y la vida pública en una posición de mayor reconocimiento. Las actividades desarrolladas dentro del hogar han sido consideradas obligaciones familiares o capacidades femeninas, reduciendo su visibilidad como trabajo.

La separación entre trabajo productivo y reproductivo resulta artificial porque ambos dependen entre sí. La actividad económica necesita personas alimentadas, cuidadas, formadas y disponibles. El trabajo remunerado de una persona puede sostenerse gracias al tiempo doméstico aportado por otra.

Las mujeres han participado históricamente en actividades productivas, agrícolas, comerciales, industriales y de servicios. Sin embargo, parte de su contribución ha quedado registrada como colaboración familiar, ayuda o prolongación de sus responsabilidades domésticas. Esta clasificación reduce su reconocimiento económico y profesional.

Roles de género en el ámbito doméstico

Los **roles de género** asignan responsabilidades diferentes dentro del hogar. A las mujeres se les atribuye con frecuencia la obligación de cuidar, mantener los vínculos y garantizar el bienestar

familiar. Los hombres pueden ser vinculados con la provisión económica, las reparaciones o las tareas técnicas y ocasionales.

Esta distribución produce diferencias en la frecuencia y flexibilidad de las actividades. Cocinar, limpiar, preparar ropa o atender a menores son tareas repetitivas y con plazos próximos. Las reparaciones o gestiones técnicas suelen realizarse con menor frecuencia y permiten mayor capacidad para elegir el momento.

El análisis debe considerar también el reconocimiento recibido. Una tarea cotidiana puede pasar inadvertida, mientras una actuación ocasional obtiene felicitaciones. Esta diferencia refuerza la idea de que el trabajo realizado habitualmente por las mujeres forma parte de su obligación y el desarrollado por los hombres constituye una contribución especial.



Ejemplo

En una familia, ella cocina diariamente y él prepara una comida especial algunos fines de semana. La actividad de él recibe comentarios positivos y se comparte en redes sociales; la alimentación cotidiana se considera normal. La diferencia no está en la capacidad culinaria, sino en la frecuencia, la responsabilidad y el reconocimiento.

Naturalización de las capacidades para cuidar

La **naturalización** presenta una competencia aprendida como si procediera de una cualidad biológica. Afirmar que las mujeres poseen un instinto para cuidar transforma años de aprendizaje, práctica y exigencia social en una capacidad supuestamente espontánea.

Las habilidades de cuidado se desarrollan mediante observación, enseñanza, experiencia y responsabilidad. Si desde la infancia las niñas reciben más tareas domésticas, cuidan a otras personas y son corregidas con mayor frecuencia, acumulan competencias que después se interpretan como naturales. Si a los niños se les exige menos participación, llegan a la edad adulta con menor experiencia práctica.

Esta diferencia de aprendizaje puede utilizarse para mantener el reparto: se asigna la tarea a quien la realiza con mayor rapidez y esa persona continúa acumulando experiencia. Para transformar este círculo es necesario aceptar periodos de aprendizaje, compartir conocimientos y evitar que los errores iniciales sirvan para devolver la responsabilidad a las mujeres.

La calidad del cuidado tampoco depende de reproducir un único estilo. Una persona puede organizar, alimentar o acompañar de manera adecuada utilizando procedimientos diferentes. La corresponsabilidad requiere acordar estándares razonables y evitar que una sola persona controle cada detalle.

Mandatos de feminidad y masculinidad

Los **mandatos de género** son expectativas sociales sobre cómo deben comportarse mujeres y hombres. El mandato femenino de disponibilidad puede asociar la buena maternidad, la buena convivencia o la valía personal con la capacidad de atender siempre a otras personas.

Entre los mandatos de feminidad relacionados con los cuidados aparecen:

- Priorizar las necesidades ajenas.
- Mantener el orden y el bienestar emocional del hogar.

- Anticiparse a los problemas.
- Evitar conflictos y sostener los vínculos.
- Alcanzar estándares elevados de limpieza, alimentación o crianza.
- Sentir culpa al reservar tiempo propio.

Los mandatos de masculinidad pueden vincular el valor personal con la provisión económica, la autosuficiencia y la distancia respecto a determinadas tareas. Algunos hombres pueden evitar pedir ayuda, expresar vulnerabilidad o participar en cuidados íntimos por temor a recibir desaprobación social.

Estos mandatos perjudican la igualdad y limitan las capacidades personales. Las mujeres pueden experimentar sobrecarga y falta de autonomía; los hombres pueden perder oportunidades de establecer vínculos, desarrollar competencias domésticas y participar en el cuidado cotidiano.

La transformación necesita modelos que presenten los cuidados como una responsabilidad humana y social. También requiere condiciones materiales que permitan ejercerlos, pues un cambio de actitud tendrá un alcance reducido cuando los horarios laborales o la ausencia de servicios dificultan la participación.

Transmisión de los estereotipos domésticos

Los estereotipos se transmiten mediante mensajes explícitos y prácticas repetidas. Las familias constituyen un espacio importante de aprendizaje, pero también intervienen la educación, la publicidad, los medios de comunicación, las redes sociales, el empleo y las instituciones.

La transmisión puede producirse a través de:

- Repartos diferentes de tareas entre niñas y niños.
- Juguetes y juegos asociados con el cuidado o la técnica.
- Reconocimiento desigual ante la realización de una misma actividad.
- Libros, anuncios y contenidos audiovisuales con modelos estereotipados.
- Formularios que contactan prioritariamente con las madres.
- Centros de trabajo que presuponen mayor disponibilidad masculina.
- Servicios que se dirigen a las mujeres como responsables familiares.
- Bromas y sanciones hacia los hombres que realizan tareas feminizadas.
- Exigencias superiores hacia las mujeres respecto al orden o la crianza.



Las instituciones pueden reforzar estos roles sin una intención explícita. Si un centro educativo llama siempre a la madre ante una incidencia, la convierte en interlocutora principal. Si la información sobre cuidados se difunde únicamente en espacios frecuentados por mujeres, reduce la implicación masculina.

La sensibilización debe revisar los mensajes y las prácticas. Mostrar hombres cuidando en una campaña tendrá un efecto limitado si los procedimientos continúan asignando a las mujeres la responsabilidad de contacto, organización y seguimiento.

Persistencia y transformación de la división sexual

La incorporación de las mujeres al empleo remunerado ha modificado la organización familiar, pero el trabajo doméstico no ha desaparecido. En muchos hogares, ellas mantienen una parte mayor de las tareas o de la responsabilidad mental, generando una acumulación de jornadas.

También se han producido transformaciones. Existen hombres implicados en la crianza, hogares con repartos equitativos, nuevos modelos familiares y una mayor valoración social de los cuidados. Estas experiencias aportan referencias útiles, aunque deben analizarse mediante prácticas concretas y no mediante declaraciones generales.

La corresponsabilidad puede observarse cuando todas las personas conocen las necesidades del hogar, asumen tareas completas, pueden sustituirse y disponen de tiempos comparables de descanso y participación. Su evaluación requiere revisar la distribución real durante periodos suficientemente amplios, pues algunos repartos cambian ante enfermedades, vacaciones o aumentos de carga.



Actividad 9

En un hogar formado por Elena, David y una hija adolescente, David cocina tres noches por semana y realiza reparaciones cuando son necesarias. Elena organiza el menú, hace la compra, controla los productos, solicita las citas médicas, mantiene el contacto con el centro educativo, limpia y recuerda a David las tareas pendientes. La hija recoge su habitación y pone la mesa cuando se lo piden. La familia considera que el reparto es equilibrado porque todas las personas «ayudan».

Explica qué tareas visibles e invisibles aparecen, por qué la ayuda no equivale a corresponsabilidad y cómo podría reorganizarse el trabajo.

2. Usos del tiempo, valor de los cuidados y consecuencias de su distribución desigual.

El **tiempo** es un recurso limitado cuya distribución influye en la autonomía, la salud, los ingresos y la participación social. La desigualdad aparece cuando unas personas pueden dedicar más horas a la formación, el empleo, el descanso o la vida comunitaria porque otras asumen las tareas necesarias para sostener la vida cotidiana.

El análisis de los **usos del tiempo** permite hacer visible esta distribución. No se centra exclusivamente en el número de horas dedicadas a cada actividad. También estudia los horarios, la fragmentación, la simultaneidad, la capacidad de elección, la disponibilidad ante imprevistos y la posibilidad de disfrutar de periodos continuados de descanso.

Medición de los usos del tiempo

Las encuestas y registros de usos del tiempo clasifican las actividades realizadas durante un periodo. Su análisis puede distinguir trabajo remunerado, desplazamientos, tareas domésticas, cuidados, formación, participación, ocio, autocuidado y descanso.

Existen varios instrumentos para recoger esta información:

Instrumento	Aplicación	Limitaciones
Diario de tiempo	Registra las actividades realizadas a lo largo de uno o varios días.	Puede resultar exigente y modificar temporalmente la atención sobre las tareas.
Cuestionario retrospectivo	Pregunta por las horas habituales dedicadas a determinadas actividades.	Depende de la memoria y puede infravalorar tareas breves o simultáneas.
Entrevista sobre una jornada	Reconstruye un día cotidiano y explora responsabilidades y significados.	Requiere tiempo profesional y no produce datos generalizables por sí misma.
Registro semanal	Permite observar variaciones entre días laborales y fines de semana.	Necesita constancia y puede generar abandonos.
Observación	Registra la distribución real de tareas en una situación concreta.	La presencia de la observadora puede modificar los comportamientos.
Mapa doméstico de responsabilidades	Relaciona tareas, frecuencia, planificación, ejecución y supervisión.	Necesita acuerdos claros sobre qué se considera una tarea.
Aplicación digital	Facilita registros inmediatos y recordatorios.	Puede excluir a personas con barreras digitales o problemas de privacidad.

El periodo de observación debe ser representativo. Un día festivo, una enfermedad o una semana de vacaciones pueden alterar la distribución habitual. Cuando sea posible, conviene combinar jornadas laborales y no laborales y recoger información sobre variaciones estacionales.

Las preguntas generales, como «¿cuántas horas dedica a las tareas domésticas?», suelen producir estimaciones imprecisas. Resulta más útil desglosar actividades: preparación de comidas, limpieza, compras, acompañamientos, gestión de citas, apoyo escolar y atención emocional.

Actividades simultáneas y tiempo de disponibilidad

Las tareas domésticas y de cuidados se realizan con frecuencia de manera simultánea. Una persona puede cocinar mientras supervisa deberes, organiza una cita y permanece pendiente de una llamada. Registrar únicamente la actividad principal invisibiliza parte del trabajo; sumar todas las actividades como si fueran consecutivas puede producir una duración superior al tiempo real.

Los diarios deben diferenciar:

- **Actividad principal:** tarea que ocupa la atención prioritaria.
- **Actividad secundaria:** tarea realizada simultáneamente.
- **Supervisión:** vigilancia que permite desarrollar otra actividad con limitaciones.
- **Disponibilidad:** obligación de responder aunque no exista una tarea activa.
- **Interrupciones:** incidencias que fragmentan otra actividad.
- **Responsabilidad organizativa:** planificación y seguimiento realizados a lo largo del día.

El tiempo de disponibilidad afecta a la autonomía. Una persona puede permanecer en casa sin ejecutar una tarea continua y carecer de libertad para alejarse, descansar profundamente o asumir otro compromiso.



Ejemplo

Una mujer acompaña a su padre durante una tarde. Mientras él descansa, ella puede leer o utilizar el teléfono, pero debe estar pendiente de su movilidad y medicación. Clasificar todo ese periodo como ocio ofrecería una interpretación incorrecta, pues existe una responsabilidad que limita sus opciones.

Herramientas para analizar el reparto cotidiano

Un inventario de tareas debe recoger más información que la persona encargada de ejecutarlas. Para cada actividad conviene registrar:

- Frecuencia.
- Duración aproximada.
- Horario y grado de urgencia.
- Posibilidad de aplazamiento.
- Persona que detecta la necesidad.
- Persona que planifica.

- Persona que ejecuta.
- Persona que supervisa.
- Persona que resuelve incidencias.
- Carga física y emocional.
- Conocimientos necesarios.
- Existencia de sustitución.
- Reconocimiento recibido.

Una tarea breve puede generar una carga elevada si se repite varias veces, exige disponibilidad inmediata o interrumpe continuamente otras actividades. Preparar medicación puede ocupar pocos minutos y requerir una atención rigurosa, conocimiento de pautas y responsabilidad ante posibles errores.

La periodicidad también importa. Algunas actividades se realizan diariamente; otras aparecen de manera semanal, mensual o estacional. Renovar documentación, organizar vacaciones, comprar ropa, preparar celebraciones o coordinar revisiones médicas son menos frecuentes, pero forman parte de la gestión doméstica.

Jornada doméstica y doble presencia



La **jornada doméstica** reúne el tiempo dedicado al hogar y a los cuidados. Cuando se combina con un empleo remunerado puede producir una acumulación de responsabilidades denominada **doble jornada**.

La **doble presencia** describe la necesidad de responder a las demandas laborales y familiares de forma simultánea. Una trabajadora puede encontrarse en su puesto y permanecer pendiente de una llamada del centro educativo, una cita médica o una incidencia familiar. La responsabilidad doméstica atraviesa el tiempo laboral, dificultando la concentración y la desconexión.

La intensidad de la doble presencia depende de factores como la rigidez horaria, el apoyo disponible, la edad de las personas atendidas y la previsibilidad de las necesidades. También influye la cultura de la empresa. Un entorno que penaliza cualquier interrupción o disponibilidad limitada incrementa la presión sobre quienes cuidan.

La reducción de la jornada remunerada puede disminuir temporalmente el conflicto horario, pero suele afectar a los ingresos, la promoción y la protección social. Si estas medidas son utilizadas principalmente por mujeres, la organización laboral continúa apoyándose en una distribución desigual de los cuidados.

Pobreza de tiempo y autonomía temporal

La **pobreza de tiempo** aparece cuando las responsabilidades necesarias dejan un margen insuficiente para el descanso, el autocuidado, la formación, el ocio o la participación social. No depende exclusivamente del número total de horas ocupadas, pues también intervienen la fragmentación, la intensidad y la capacidad para decidir.

La **autonomía temporal** es la posibilidad de organizar una parte del tiempo conforme a los propios intereses y necesidades. Una persona puede disponer de una hora aparentemente libre y no tener autonomía para salir del hogar, iniciar una actividad o desconectar de las responsabilidades.

Para valorar la calidad del tiempo deben examinarse:

- Continuidad de los periodos de descanso.
- Capacidad para planificar con antelación.
- Posibilidad de rechazar o delegar tareas.
- Frecuencia de interrupciones.
- Disponibilidad durante la noche.
- Elección de actividades de ocio.
- Tiempo para relaciones sociales.
- Acceso a formación y participación.
- Posibilidad de atender la propia salud.

El **tiempo residual** es aquel que permanece después de cumplir todas las obligaciones. Suele ser breve, variable y depender de que no surjan imprevistos. El tiempo propio planificado ofrece una mayor capacidad de decisión y tiene un valor distinto para el bienestar.

Valor social de los cuidados

Los cuidados garantizan la alimentación, la salud, la higiene, la educación, la autonomía y el mantenimiento de los vínculos. También permiten que las personas participen en el empleo, la formación y la vida comunitaria. Por ello, constituyen una infraestructura cotidiana que sostiene el funcionamiento de la sociedad.

El concepto de **reproducción social** se refiere a los procesos mediante los cuales se mantienen las personas, las capacidades y las relaciones necesarias para la continuidad de la vida social. Incluye la crianza, el cuidado, la educación cotidiana, el mantenimiento de los hogares y la transmisión de conocimientos y valores.

Este trabajo beneficia al conjunto de la sociedad. Las empresas reciben personas cuya vida cotidiana ha sido sostenida fuera del espacio laboral; los servicios públicos dependen de apoyos familiares y comunitarios; y las comunidades mantienen vínculos mediante actividades relacionales que con frecuencia realizan las mujeres.

Reconocer el valor social de los cuidados implica tratarlos como una responsabilidad colectiva. Las necesidades de atención no deben resolverse exclusivamente mediante la disponibilidad privada de las familias.

Valor económico y sistemas de medición

Una gran parte del trabajo doméstico no remunerado queda fuera de las mediciones económicas centradas en los intercambios monetarios. Para estimar su aportación pueden elaborarse **cuentas satélite** y otros cálculos basados en el tiempo dedicado y el valor de tareas equivalentes.

Entre los métodos de estimación se encuentran:

- **Coste de reemplazo generalista:** calcula cuánto costaría contratar a una persona para realizar el conjunto de tareas.
- **Coste de reemplazo especializado:** asigna a cada actividad el salario correspondiente a un perfil profesional similar.
- **Coste de oportunidad:** estima los ingresos que la persona deja de obtener por dedicar tiempo al trabajo no remunerado.
- **Valoración del tiempo:** relaciona las horas dedicadas con una referencia económica seleccionada.

Cada método ofrece resultados diferentes. El coste especializado suele asignar valores distintos a limpieza, cocina, apoyo educativo, gestión y cuidados. El coste de oportunidad depende de la posición laboral de la persona y puede reproducir desigualdades salariales al valorar más una misma hora realizada por quien tiene mayores ingresos.

La valoración monetaria ayuda a mostrar la importancia económica del trabajo, pero no representa todas sus dimensiones. El vínculo afectivo, la disponibilidad, la responsabilidad y la calidad de la relación no pueden traducirse completamente a una cifra.



Nota

Valorar económicamente los cuidados no significa convertir todas las relaciones en servicios mercantiles. La estimación permite hacer visible una aportación que suele desaparecer de los indicadores económicos.

Costes de oportunidad para las mujeres

El **coste de oportunidad** es aquello a lo que una persona renuncia al dedicar tiempo y recursos a una actividad. Cuando las mujeres asumen una proporción mayor del trabajo doméstico, pueden reducir su disponibilidad para el empleo, la formación, la participación o el descanso.

Estos costes se acumulan a lo largo de la vida. Una reducción de jornada puede disminuir ingresos inmediatos, limitar el acceso a determinadas responsabilidades y reducir cotizaciones. Una interrupción prolongada puede dificultar la reincorporación laboral o provocar pérdida de experiencia reconocida.

También existen costes menos visibles. Rechazar una reunión, un curso o un desplazamiento puede reducir redes profesionales y comunitarias. La falta de tiempo propio limita la exploración de oportunidades y la participación en decisiones que afectan a la vida colectiva.

Los costes varían según los recursos del hogar, los servicios disponibles y la posición laboral. Una mujer con ingresos suficientes puede contratar apoyos; otra puede abandonar su empleo. Esta diferencia muestra cómo el género interactúa con la situación económica y las políticas de cuidado.

Consecuencias laborales y económicas

La distribución desigual de los cuidados puede afectar al acceso al empleo, la estabilidad, la promoción y los ingresos. Entre sus manifestaciones se encuentran:

- Menor disponibilidad para empleos con horarios extensos o variables.
- Concentración en jornadas parciales.
- Interrupciones de la trayectoria laboral.
- Rechazo de puestos que requieren desplazamientos.
- Menor participación en formación profesional.
- Dificultades para asumir funciones de responsabilidad.
- Reducción de ingresos presentes.
- Menores cotizaciones y protección social futura.
- Dependencia económica dentro del hogar.
- Mayor presencia en trabajos informales o compatibles con los cuidados.

Estas consecuencias no proceden de una menor capacidad profesional. Se relacionan con una organización laboral y social que presupone disponibilidad continua y traslada la atención de las necesidades familiares al ámbito privado.

La dependencia económica puede influir en la capacidad de negociación dentro del hogar. Quien carece de ingresos propios puede encontrar más dificultades para decidir sobre gastos, vivienda, empleo o finalización de una relación.

Efectos sobre la formación y el desarrollo personal

La formación exige tiempo, continuidad y capacidad para planificar. Las responsabilidades domésticas pueden dificultar la asistencia, el estudio y la realización de prácticas. Las mujeres pueden elegir cursos próximos, breves o compatibles con los horarios familiares, aunque no correspondan con sus intereses o posibilidades profesionales.

La renuncia a una oportunidad formativa suele presentarse como decisión individual. El análisis debe considerar las condiciones que limitan las opciones: servicios de cuidado, transporte, horarios, apoyo familiar y recursos económicos.

El desarrollo personal incluye el descanso, la creatividad, el deporte, las relaciones sociales y la participación cultural. Considerar estas actividades prescindibles frente a las necesidades familiares puede reducir el bienestar y la autonomía de quienes cuidan.

Consecuencias sobre la salud y el bienestar

Una carga elevada y mantenida puede relacionarse con cansancio, alteraciones del sueño, estrés, dificultades de concentración y malestar emocional. Las tareas físicas repetidas o la movilización de personas sin apoyos adecuados también pueden producir molestias y lesiones.

La falta de tiempo dificulta acudir a revisiones, seguir tratamientos, mantener actividad física o descansar. Algunas mujeres retrasan la atención de sus necesidades porque priorizan las de otras personas.

El aislamiento puede aumentar cuando los cuidados limitan la movilidad y las relaciones sociales. Las redes de apoyo, los servicios de respiro y la posibilidad de compartir responsabilidades reducen esta situación, aunque su disponibilidad y accesibilidad varían entre territorios.



El análisis debe evitar tratar el malestar como una incapacidad personal para organizarse. Cuando la carga supera el tiempo y los apoyos disponibles, el problema se encuentra en la distribución y en las condiciones del cuidado.

Participación social, política y comunitaria

La participación requiere disponibilidad horaria, continuidad y presencia en espacios que a menudo se reúnen por la tarde o la noche. Las responsabilidades domésticas pueden impedir la asistencia o provocar salidas anticipadas.

La menor presencia en reuniones reduce el acceso a información, redes y oportunidades de representación. También limita la influencia sobre decisiones relacionadas con servicios, presupuestos, urbanismo, educación o cultura. De esta manera, la distribución del tiempo doméstico repercute sobre la distribución del poder público.

Incluso cuando las mujeres participan, pueden asumir funciones compatibles con sus responsabilidades, como preparación de materiales o colaboración puntual, y evitar cargos que exigen desplazamientos, reuniones imprevisibles o disponibilidad continua.



Ejemplo

Una asociación programa sus reuniones a las 20:30 horas porque sus integrantes consideran que la jornada laboral ha terminado. Para algunas mujeres, esa hora coincide con cenas, apoyo escolar y preparación de tareas del día siguiente. El horario aparentemente común se apoya en la disponibilidad doméstica proporcionada por otra persona.

Reproducción intergeneracional de los roles

La distribución doméstica transmite modelos a niñas, niños y adolescentes. Si observan que las mujeres anticipan y realizan la mayoría de las tareas, pueden interpretar esa organización como natural. El aprendizaje también se produce mediante las responsabilidades que se asignan directamente.

EDITORIAL TUTOR FORMACIÓN

Las niñas pueden recibir tareas frecuentes relacionadas con el orden, la atención o el cuidado de hermanos. Los niños pueden encargarse de actividades ocasionales, técnicas o realizadas fuera del hogar. Esta diferencia desarrolla habilidades distintas y condiciona sus expectativas futuras.

La participación infantil y adolescente debe adaptarse a la edad y repartirse de forma equitativa. Realizar tareas domésticas favorece la autonomía y el aprendizaje cuando no sustituye responsabilidades adultas ni interfiere con la educación, el descanso y el desarrollo.

La corresponsabilidad intergeneracional implica enseñar a reconocer necesidades, planificar y ejecutar. Pedir una tarea de forma puntual enseña obediencia; asignar responsabilidades adecuadas y acompañar el aprendizaje desarrolla autonomía.

Distribución social de los cuidados

La organización de los cuidados depende de cuatro grandes ámbitos: los **hogares**, las **instituciones públicas**, el **mercado** y la **comunidad**. La relación entre ellos determina cuánto trabajo recae sobre las familias y quién lo realiza dentro de ellas:

Ámbito	Responsabilidades y aportaciones
Hogares	Distribución equitativa de tareas, cuidados y tiempos entre sus integrantes.
Instituciones públicas	Servicios educativos, sanitarios, sociales, de dependencia, transporte y apoyo a los cuidados.
Empresas y organizaciones	Horarios razonables, medidas de corresponsabilidad y prevención de penalizaciones laborales.
Mercado de cuidados	Prestación profesional de servicios con condiciones laborales dignas.
Comunidad	Redes de apoyo, espacios colectivos y respuestas de proximidad.

Cuando los servicios públicos son insuficientes, las necesidades se desplazan hacia los hogares. Si dentro del hogar se mantiene una división sexual del trabajo, la carga aumenta principalmente para las mujeres. Si se contrata apoyo en condiciones precarias, la desigualdad puede trasladarse a otras trabajadoras.

La comunidad puede ofrecer redes valiosas, pero la solidaridad no debe convertirse en una obligación permanente para las mujeres. Los apoyos comunitarios necesitan recursos, organización y reconocimiento.

Reconocer, reducir y redistribuir los cuidados

El análisis de los cuidados puede organizarse mediante cinco orientaciones:

- **Reconocer:** medir el tiempo, mostrar el valor y hacer visibles las responsabilidades.
- **Reducir:** evitar cargas innecesarias mediante servicios, infraestructuras, tecnología y simplificación de procedimientos.
- **Redistribuir:** repartir el trabajo entre mujeres y hombres y entre hogares, instituciones, mercado y comunidad.
- **Remunerar y garantizar derechos:** asegurar condiciones dignas en los empleos domésticos y de cuidados.

- **Representar:** incorporar a quienes cuidan y reciben cuidados en las decisiones sobre servicios y políticas.

Reducir la carga no debe confundirse con exigir una mayor productividad doméstica. Simplificar trámites, mejorar el transporte o ampliar servicios puede liberar tiempo. Elevar los estándares del hogar o añadir nuevas exigencias puede absorber el tiempo ahorrado.

La redistribución requiere transferir responsabilidades completas. Si una mujer continúa coordinando y supervisando las tareas asumidas por otras personas, la carga mental permanece concentrada.



Actividad 10

Alicia y Marcos conviven y trabajan de forma remunerada. Un registro semanal de actividades no simultáneas ofrece los siguientes datos:

Alicia dedica 32 horas al trabajo remunerado, 5 horas a los desplazamientos laborales, 15 horas a las tareas domésticas, 24 horas a los cuidados directos, 7 horas a la gestión y planificación y 6 horas al ocio personal continuado.

Marcos dedica 40 horas al trabajo remunerado, 5 horas a los desplazamientos laborales, 8 horas a las tareas domésticas, 10 horas a los cuidados directos, 1 hora a la gestión y planificación y 15 horas al ocio personal continuado.

Calcula la carga total de trabajo remunerado y no remunerado, interpreta la distribución del tiempo y señala las responsabilidades que deberían asumir el hogar y otros agentes.

3. Diseño de acciones de información y sensibilización.

Las acciones de información y sensibilización sobre el **trabajo doméstico y de cuidados** deben hacer visibles las tareas, responsabilidades y tiempos que sostienen la vida cotidiana. Su diseño ha de mostrar que la distribución desigual responde a normas de género, prácticas organizativas y condiciones sociales, evitando presentar el problema como una suma de desacuerdos privados.

Estas acciones deben orientar hacia cambios concretos. Reconocer la carga mental, valorar los cuidados o cuestionar un estereotipo constituye un primer paso. La intervención adquiere mayor utilidad cuando explica cómo redistribuir responsabilidades, dónde solicitar apoyo y qué compromisos corresponden a los hogares, las instituciones, las empresas y la comunidad.

Diferencias entre información y sensibilización

La **información** proporciona datos, conceptos, derechos, recursos y procedimientos. Su finalidad es mejorar el conocimiento y permitir que las personas adopten decisiones fundamentadas. La **sensibilización** busca modificar la interpretación de un problema, cuestionar creencias y favorecer actitudes orientadas al cambio.

La siguiente tabla muestra las diferencias principales:

Elemento	Información	Sensibilización
Finalidad	Facilitar conocimientos útiles y comprensibles.	Favorecer una comprensión crítica y revisar actitudes.
Pregunta principal	¿Qué necesita saber la población?	¿Qué creencias o prácticas deben analizarse?
Contenidos	Datos, conceptos, recursos, derechos y procedimientos.	Estereotipos, consecuencias, responsabilidades y alternativas.
Formatos	Guías, infografías, charlas y puntos informativos.	Talleres, campañas, debates, relatos y producciones culturales.
Resultado esperado	La población comprende una información y sabe utilizarla.	La población reconoce la desigualdad y muestra disposición para modificar prácticas.
Comprobación	Preguntas de comprensión, consultas y uso de recursos.	Análisis de casos, cambios de opinión y compromisos expresados.

Una acción puede combinar ambos propósitos. Una campaña puede presentar datos sobre los usos del tiempo y plantear una pregunta que ayude a reconocer la carga invisible. Un taller puede comenzar con información y continuar mediante una dinámica para revisar el reparto de responsabilidades.

La selección debe responder al diagnóstico. Si la población desconoce qué tareas forman parte de la carga mental, será necesario informar. Si las conoce y considera que corresponden naturalmente a las mujeres, la actuación debe trabajar sobre valores, estereotipos y responsabilidades.

Selección de contenidos

Los contenidos deben ser rigurosos, relevantes y adaptados al contexto. La acumulación de cifras o conceptos puede dificultar la comprensión. Resulta preferible seleccionar pocas ideas centrales, acompañarlas de ejemplos y relacionarlas con acciones realizables.

Una acción sobre trabajo no remunerado puede abordar:

- Concepto de trabajo doméstico y de cuidados.
- Diferencia entre tareas visibles y responsabilidades invisibles.
- Usos del tiempo y disponibilidad permanente.
- Carga física, mental y emocional.
- División sexual del trabajo.
- Diferencias entre ayudar, delegar y asumir corresponsabilidad.
- Valor social y económico de los cuidados.
- Consecuencias sobre empleo, ingresos, salud y participación.
- Aprendizaje de roles durante la infancia.
- Responsabilidad de los hombres en la planificación y ejecución.
- Servicios públicos y recursos comunitarios disponibles.
- Compromisos que pueden asumir hogares, empresas e instituciones.



Los datos deben proceder de fuentes identificables e indicar territorio y periodo. Cuando se utilice una estadística general, conviene explicar que describe una tendencia y que la situación puede variar entre hogares y grupos. Los datos locales permiten una mayor proximidad, aunque deben comprobarse su calidad y representatividad.



Ejemplo

El mensaje «las mujeres trabajan más en casa» expresa una idea general. Resulta más didáctico explicar que el trabajo incluye detectar necesidades, planificar, ejecutar y supervisar, y acompañar la explicación con un inventario cotidiano. De esta forma, la población puede reconocer tareas que habitualmente no contabiliza.

Construcción del mensaje

Un mensaje eficaz debe relacionar el problema con la responsabilidad y la acción esperada. Puede construirse mediante cinco componentes:

1. **Realidad:** qué sucede.
2. **Evidencia:** qué dato o experiencia lo demuestra.
3. **Consecuencia:** por qué resulta relevante.
4. **Responsabilidad:** quién puede intervenir.
5. **Acción:** qué cambio concreto se propone.

Por ejemplo: «Planificar las citas, compras y necesidades familiares también es trabajo. Cuando una sola persona mantiene toda la organización, aumenta su carga mental y dispone de menos tiempo propio. Repartir responsabilidades completas permite avanzar hacia la corresponsabilidad».

El mensaje debe evitar que la solución recaiga nuevamente sobre las mujeres. Expresiones como «aprende a delegar» pueden atribuirles la responsabilidad de distribuir tareas que deberían ser reconocidas y asumidas por todas las personas del hogar.

La siguiente tabla presenta formulaciones frecuentes y posibles alternativas:

Formulación	Problema que presenta	Alternativa
«Ayuda a mamá».	Mantiene a la madre como responsable principal.	«En casa, cada persona asume responsabilidades».
«Las mujeres deben aprender a decir que no».	Sitúa el cambio exclusivamente en ellas.	«Los cuidados deben distribuirse y contar con apoyos suficientes».
«Papá también puede cuidar».	Presenta su participación como posibilidad excepcional.	«Cuidar forma parte de la responsabilidad familiar y social».
«Conciliar es organizarse mejor».	Ignora horarios, servicios y condiciones laborales.	«La conciliación requiere corresponsabilidad, servicios y medidas organizativas».
«Comparte las tareas para que ella descanse».	Presenta el descanso femenino como concesión.	«Todas las personas necesitan tiempo propio, descanso y autonomía».



Nota

Un tono cercano no debe trivializar la desigualdad. Los mensajes humorísticos pueden ser útiles, pero deben revisarse para comprobar que la broma no recae sobre las mujeres, las personas dependientes o los hombres que cuidan.

Adaptación a diferentes públicos

Los mensajes deben ajustarse al conocimiento, la capacidad de actuación y las posibles resistencias de cada público. Una campaña general puede establecer una idea compartida, mientras las acciones específicas permiten trabajar responsabilidades concretas.

EDITORIAL TUTOR FORMACIÓN

La adaptación puede realizarse de la siguiente manera:

Público	Contenido prioritario	Acción esperada
Mujeres	Reconocimiento del trabajo realizado, derechos, apoyos y participación en decisiones.	Identificar cargas, expresar necesidades y acceder a recursos sin asumir la responsabilidad completa del cambio.
Hombres	Responsabilidad sobre planificación, ejecución y cuidados; revisión de privilegios y aprendizajes.	Asumir tareas completas y tiempos de disponibilidad.
Niñas, niños y adolescentes	Aprendizaje de autonomía y reparto equitativo adecuado a la edad.	Participar en tareas sin reproducir asignaciones de género.
Personas mayores	Revisión de modelos transmitidos y participación según capacidades.	Apoyar repartos equitativos y evitar expectativas diferentes hacia hijas e hijos.
Profesionales	Detección de sobrecarga, comunicación no sexista y vías de apoyo.	Incorporar preguntas, registros y respuestas adecuadas.
Empresas y organizaciones	Impacto de los cuidados sobre la disponibilidad y la trayectoria profesional.	Revisar horarios, permisos y cultura organizacional.
Instituciones	Necesidades del territorio, cobertura de servicios y desigualdades de acceso.	Desarrollar recursos y políticas que redistribuyan los cuidados.
Comunidad	Valor colectivo de los cuidados y funcionamiento de las redes.	Crear apoyos sin trasladar el trabajo informal a las mujeres.

Las actuaciones dirigidas a hombres deben tratarlos como responsables del cambio y evitar felicitaciones desproporcionadas por tareas básicas. También conviene trabajar competencias prácticas, ya que la corresponsabilidad necesita conocimientos sobre alimentación, limpieza, gestión, atención y organización.

Guías, folletos e infografías

Las **guías** permiten desarrollar conceptos, ofrecer ejercicios y recopilar recursos. Pueden incluir un inventario de tareas, un diario de tiempo, preguntas para revisar el reparto y un modelo de acuerdo doméstico. Deben ofrecer ejemplos aplicables a diferentes hogares y evitar presuponer la convivencia en pareja.

Los **folletos** resultan adecuados para transmitir información breve y facilitar datos de contacto. La portada debe expresar el tema y la acción esperada. En el interior conviene organizar la información mediante preguntas, ejemplos y pasos claros.

Las **infografías** muestran relaciones de forma visual. Pueden representar el ciclo completo de una tarea —detectar, planificar, ejecutar y supervisar— o comparar la presencia, la responsabilidad y el tiempo dedicado. La información visual necesita textos alternativos y una versión comprensible para quienes no puedan percibirla.

Antes de la difusión se debe comprobar:

- Claridad del mensaje principal.
- Legibilidad del texto.
- Comprensión de gráficos y símbolos.
- Representación diversa y libre de estereotipos.
- Identificación de la fuente de los datos.
- Presencia de una llamada a la acción.
- Información sobre recursos y apoyos.
- Adaptaciones de accesibilidad.

Los materiales deben probarse con integrantes del público destinatario. Una profesional puede considerar comprensible un término que resulte desconocido para la población.

Charlas, jornadas y puntos informativos

Las **charlas** permiten presentar conceptos y resolver dudas. Para mantener la atención conviene alternar explicaciones breves, preguntas, ejemplos y pequeñas actividades. Una exposición extensa puede transmitir información, pero ofrece pocas oportunidades para relacionarla con la vida cotidiana.

Las **jornadas** reúnen diferentes agentes y perspectivas. Pueden combinar datos, experiencias, mesas profesionales y compromisos institucionales. Deben cuidar la composición de las mesas, la distribución del tiempo y la participación del público. Una jornada sobre cuidados formada exclusivamente por mujeres puede reforzar la idea de que se trata de un asunto femenino.

Los **puntos informativos** acercan los contenidos a espacios frecuentados por la población. Pueden instalarse en mercados, centros educativos, instalaciones deportivas, centros de salud o actividades comunitarias. Su ubicación debe facilitar la participación de hombres y personas de distintas edades.



Estos formatos deben orientar hacia recursos concretos. Una persona que reconoce una situación de sobrecarga necesita conocer servicios, apoyos y vías de consulta. El equipo debe disponer de información actualizada y saber cuándo realizar una derivación.

Recursos audiovisuales y digitales

Los vídeos, pódcast, animaciones y contenidos para redes sociales pueden mostrar situaciones cotidianas y ampliar la difusión. Su duración, tono y formato deben adaptarse al canal. Una pieza breve puede introducir una idea; los contenidos más extensos permiten explicar causas y alternativas.

Un vídeo sobre carga mental podría mostrar el proceso completo de organizar una actividad escolar: leer la comunicación, recordar la fecha, preparar materiales, ajustar horarios y resolver el transporte. Mostrar únicamente el desplazamiento final ocultaría la mayor parte del trabajo.

En redes sociales conviene diseñar una secuencia de publicaciones:

1. Hacer visible una tarea o responsabilidad.
2. Explicar su relación con la desigualdad.
3. Cuestionar un estereotipo.
4. Proponer una acción concreta.
5. Informar sobre un recurso o actividad.
6. Recoger preguntas y responder dudas frecuentes.

La difusión digital necesita moderación. Los comentarios que niegan la desigualdad pueden responderse con información y límites claros. Los mensajes discriminatorios o dirigidos a hostigar a una persona deben gestionarse según las normas publicadas.

Campañas de sensibilización

Una **campaña** combina mensajes, canales y actividades durante un periodo determinado. Debe contar con un objetivo específico, un público prioritario, una identidad reconocible y una llamada a la acción.

Las campañas pueden estructurarse en varias fases:

- **Reconocimiento:** visibilizar tareas y responsabilidades ocultas.
- **Comprensión:** explicar su relación con la división sexual del trabajo.
- **Implicación:** señalar responsabilidades personales, organizativas e institucionales.
- **Acción:** proponer cambios y facilitar herramientas.
- **Compromiso:** recoger acuerdos y orientar hacia la continuidad.

La llamada a la acción debe ser concreta. «Reflexiona sobre los cuidados» puede sustituirse por «Durante una semana, registra quién detecta, planifica, realiza y supervisa cada tarea». Esta propuesta permite transformar un mensaje general en una experiencia observable.



Ejemplo

Una campaña utiliza el lema «Quien vive, cuida» y propone revisar una tarea semanal. Cada publicación muestra una responsabilidad completa: alimentación, citas, ropa, acompañamientos o gestión económica. Los hombres aparecen planificando y ejecutando; las mujeres participan en actividades profesionales, comunitarias y de descanso. La campaña finaliza con un taller para elaborar acuerdos domésticos y difunde los recursos locales de apoyo.

Talleres sobre reparto de tareas y carga mental

Los **talleres** permiten identificar prácticas, desarrollar competencias y formular compromisos. Deben evitar que las mujeres terminen elaborando por sí mismas un nuevo sistema que después tendrán que supervisar.

Algunas dinámicas adecuadas son:

- **Inventario doméstico:** enumerar tareas visibles e invisibles.
- **Ciclo de responsabilidad:** identificar quién detecta, decide, ejecuta, supervisa y resuelve.
- **Reloj de veinticuatro horas:** representar actividades, interrupciones y disponibilidad.
- **Mapa de carga mental:** localizar asuntos que cada persona mantiene activos.
- **Análisis de imprevistos:** estudiar quién responde cuando falla la planificación.
- **Presupuesto de tiempo:** comparar obligaciones, tiempo propio y descanso.
- **Casos cotidianos:** analizar situaciones sin exigir experiencias personales.
- **Plan de redistribución:** asignar responsabilidades completas y plazos de revisión.

Los acuerdos deben ser realistas y verificables. «Colaborar más» ofrece poca orientación. «Asumir durante el próximo mes la planificación y realización completa de las compras y comidas de tres días a la semana» permite conocer qué responsabilidad se ha transferido.

La negociación conjunta puede ser inadecuada cuando existe control, intimidación o violencia. En esas situaciones, la prioridad es la seguridad y la atención especializada. La profesional no debe promover un acuerdo doméstico que pueda aumentar el riesgo.



Nota

Las herramientas de reparto están pensadas para relaciones en las que puede existir diálogo seguro. No deben utilizarse como mediación ante situaciones de violencia o control coercitivo.

Dinámicas para analizar roles y estereotipos

Las dinámicas de sensibilización deben ayudar a reconocer cómo se aprenden y justifican los roles. Pueden utilizarse anuncios, escenas audiovisuales, cuentos, publicaciones en redes o frases habituales.

Una dinámica de **análisis de mensajes** puede plantear las siguientes preguntas:

- ¿Quién aparece realizando la tarea?
- ¿Quién detecta la necesidad?
- ¿La participación masculina se presenta como responsabilidad o ayuda?
- ¿Qué reconocimiento recibe cada persona?
- ¿Qué ocurre si la tarea no se realiza?
- ¿Qué alternativas de representación podrían utilizarse?

Otra técnica consiste en clasificar afirmaciones como «innato», «aprendido» o «condicionado por el entorno». Expresiones como «las mujeres se fijan más en el desorden» pueden analizarse a partir de la educación recibida, las exigencias sociales y la práctica acumulada.

La facilitación debe impedir que el análisis derive en una discusión sobre quién es mejor para cada tarea. La pregunta relevante es qué aprendizajes, expectativas y condiciones producen la distribución observada.

Testimonios y narrativas de cambio

Los testimonios pueden mostrar cómo se experimenta la carga doméstica y qué condiciones favorecen un cambio. Conviene seleccionar relatos que reflejen procesos, dificultades y apoyos, evitando historias de esfuerzo extraordinario que presenten la sobrecarga como ejemplo de superación.

Una **narrativa de cambio** puede describir:

1. La situación inicial.
2. La desigualdad identificada.
3. El momento en que se reconoce el problema.
4. Los agentes implicados.
5. Los cambios aplicados.
6. Las dificultades encontradas.
7. Los resultados y asuntos pendientes.



Los relatos de hombres corresponsables deben mostrar aprendizajes y responsabilidades cotidianas. Presentarlos como figuras excepcionales puede reducir el cuidado a una cualidad admirable en lugar de una obligación compartida.

Los testimonios necesitan consentimiento y protección de la identidad. Cuando se abordan conflictos familiares, dependencia o precariedad, puede recurrirse a casos compuestos y anonimizados.

Actividades intergeneracionales

Las actividades intergeneracionales permiten revisar cómo se transmiten los roles y promover aprendizajes compartidos. Pueden incluir entrevistas sobre cambios históricos, inventarios familiares, talleres de autonomía doméstica y elaboración de compromisos.

La participación de niñas, niños y adolescentes debe ajustarse a su edad. Las tareas domésticas pueden favorecer la autonomía, pero no deben convertirlos en responsables principales del cuidado ni interferir en su educación y descanso.

Una actividad puede pedir a cada generación que identifique:

- Qué tareas aprendió durante la infancia.
- Quién se las enseñó.
- Qué diferencias existían entre niñas y niños.
- Qué habilidades habría querido aprender.
- Qué reparto desea transmitir.

El objetivo es analizar los modelos y ampliar competencias. Debe evitarse culpabilizar a generaciones anteriores, cuyas prácticas se desarrollaron dentro de contextos y normas específicas.

Comprobación de la comprensión y recepción

La difusión no garantiza que el mensaje haya sido comprendido como se esperaba. Una campaña puede interpretarse como un reproche a las familias, una invitación a que las mujeres se organicen mejor o una felicitación a los hombres por colaboraciones mínimas.

Para comprobar la recepción pueden utilizarse:

- Preguntas breves sobre la idea principal.
- Reformulación del mensaje por parte del público.
- Análisis de un caso después de la actividad.
- Grupos de contraste.
- Encuestas antes y después.
- Registro de dudas y comentarios.
- Observación de los compromisos formulados.
- Consultas recibidas sobre recursos.
- Pruebas piloto de materiales.
- Análisis cualitativo de las interacciones digitales.

Una pregunta como «¿te ha gustado la campaña?» mide satisfacción, pero no comprensión. Resulta más útil preguntar «¿qué responsabilidad debería cambiar según el mensaje?» o «¿qué diferencia existe entre ayudar y asumir una tarea completa?».



Actividad 11

Un centro comunitario quiere desarrollar una campaña sobre reparto doméstico. La propuesta inicial utiliza el lema «Mamá necesita tu ayuda» y muestra a una mujer entregando una lista de tareas a su pareja y a sus hijos. No incluye datos, recursos ni actividades complementarias.

Diseña un mensaje alternativo, identifica los públicos, propón un formato informativo y una dinámica de sensibilización, e indica cómo se comprobará la recepción.

4. Organización, desarrollo y valoración de las acciones.

La organización de las acciones debe transformar el diseño en una experiencia accesible, segura y útil. En las actividades sobre trabajo doméstico y cuidados, las decisiones operativas poseen una importancia especial: un horario incompatible, una convocatoria dirigida únicamente a mujeres o una dinámica que exponga conflictos familiares puede contradecir la finalidad de corresponsabilidad.

El desarrollo necesita una facilitación capaz de combinar información, reflexión y aplicación práctica. También debe prever resistencias, desigualdades dentro de los grupos y posibles revelaciones de situaciones de control o violencia. La valoración permitirá conocer qué se ha comprendido, qué compromisos se han generado y qué ajustes necesita la intervención.

Definición de objetivos y grupos participantes

Cada acción debe concretar el resultado inmediato que pretende producir. Una charla puede proponerse que el público identifique la carga mental; un taller, que analice el ciclo completo de las tareas; y una jornada institucional, que las entidades asuman compromisos relacionados con servicios y horarios.

Los objetivos operativos pueden formularse mediante verbos como:

- **Identificar** tareas invisibles y tiempos de disponibilidad.
- **Diferenciar** ayuda, delegación y corresponsabilidad.
- **Analizar** estereotipos relacionados con los cuidados.
- **Reconocer** las consecuencias de la distribución desigual.
- **Desarrollar** competencias domésticas y de cuidado.
- **Formular** compromisos personales y organizativos.
- **Difundir** servicios y recursos de apoyo.
- **Implicar** a hombres y organizaciones en la redistribución.

La delimitación del grupo influye en la metodología. Las actividades abiertas favorecen una difusión amplia; los grupos pequeños permiten trabajar prácticas y compromisos. Las sesiones profesionales pueden centrarse en procedimientos de atención, mientras que las actuaciones familiares abordan la organización cotidiana.

Los grupos mixtos permiten contrastar experiencias, aunque pueden reproducir relaciones de poder. Algunas mujeres pueden evitar expresar desacuerdos en presencia de sus parejas o de personas con autoridad. Los espacios diferenciados pueden facilitar la reflexión y preparar un encuentro posterior, siempre que mantengan objetivos claros y no atribuyan a las mujeres la tarea de formar a los hombres.

Selección de espacios, fechas y horarios

El espacio debe ser accesible, conocido por la población y adecuado al grado de privacidad requerido. Una plaza o feria puede funcionar para una acción informativa; un taller sobre reparto

doméstico necesita un lugar tranquilo, sin tránsito constante y con posibilidad de mantener conversaciones sin exposición.

La selección del horario debe basarse en información sobre empleo, transporte, cuidados y rutinas comunitarias. Programar la actividad en una franja tradicionalmente utilizada por mujeres cuidadoras puede reducir su asistencia. También conviene ofrecer alternativas para quienes trabajan a turnos o tienen disponibilidad variable.

La organización puede contemplar:

- Varias franjas horarias.
- Repetición de una misma sesión.
- Modalidad presencial y digital.
- Apoyo para el transporte.
- Servicios profesionales de cuidado.
- Duración compatible con la atención y el descanso.
- Pausas adecuadas.
- Finalización puntual.
- Información anticipada sobre el calendario.

Los servicios de cuidado deben dirigirse a todas las personas participantes. Anunciarlos como «guardería para madres» refuerza la asignación femenina y puede desalentar la asistencia de padres u otras personas responsables.



Nota

Facilitar cuidados durante una actividad mejora el acceso, pero la actuación debe seguir promoviendo su redistribución. El apoyo temporal no debe utilizarse para confirmar que la participación femenina depende siempre de servicios adicionales.

Preparación de materiales y recursos

Los materiales deben estar disponibles antes de la actividad y adaptarse a las características del grupo. Entre los recursos útiles se encuentran:

- Tarjetas con tareas visibles e invisibles.
- Plantillas de diarios de tiempo.
- Relojes de veinticuatro horas.
- Casos prácticos anonimizados.
- Fichas sobre el ciclo de responsabilidad.
- Materiales audiovisuales.
- Guías de recursos y servicios.
- Modelos de acuerdos domésticos.
- Formularios de valoración.
- Materiales en formatos accesibles.

EDITORIAL TUTOR FORMACIÓN

El equipo debe comprobar proyectores, sonido, conexión, subtítulos y tecnologías de apoyo. También necesita alternativas que permitan continuar ante un fallo técnico.

Los casos deben representar hogares diversos y evitar que todas las situaciones se organicen alrededor de una pareja heterosexual con descendencia. Pueden incluir hogares unipersonales, familias extensas, convivencia entre amistades, familias monomarentales, parejas del mismo sexo y redes de apoyo comunitario.

Coordinación con agentes y entidades

La colaboración con agentes del territorio amplía la difusión, facilita recursos y mejora la continuidad. Cada entidad debe conocer su función, los límites de su participación y el procedimiento de coordinación.

La siguiente tabla muestra posibles aportaciones:

Agente	Aportación posible	Precaución
Servicios de igualdad	Contenidos, asesoramiento y coordinación técnica.	Evitar que toda la responsabilidad institucional recaiga sobre una única área.
Servicios sociales	Detección de sobrecarga, apoyos y derivación.	Proteger la confidencialidad y evitar etiquetar a las participantes.
Centros educativos	Trabajo intergeneracional y contacto con familias.	Dirigir las comunicaciones a todas las personas responsables.
Centros de salud	Información sobre bienestar y detección de sobrecarga.	Mantener los límites profesionales y la protección de datos.
Asociaciones de mujeres	Conocimiento del territorio, participación y propuestas.	Reconocer su trabajo y evitar utilizarlas como única vía de captación.
Entidades juveniles y deportivas	Acceso a niños, adolescentes y hombres jóvenes.	Adaptar los mensajes y contar con facilitación especializada.
Empresas y sindicatos	Difusión, medidas organizativas y corresponsabilidad laboral.	Evitar que la actuación se limite a consejos individuales.
Recursos especializados	Atención ante violencia, dependencia o necesidades jurídicas.	Establecer vías de derivación claras y seguras.
Medios comunitarios	Difusión y creación de contenidos cercanos.	Revisar el tratamiento de imágenes, testimonios y estereotipos.

La coordinación debe concretarse mediante tareas, responsables y plazos. Si una entidad difunde la actividad, debe conocer el perfil destinatario, los canales autorizados y la información que puede solicitar.

Captación y motivación de participantes

La **captación** debe llegar a mujeres y hombres mediante espacios y canales diversos. Si la comunicación se distribuye únicamente a través de asociaciones de mujeres, centros de cuidados o grupos escolares gestionados por madres, la participación masculina será reducida.

Para ampliar el alcance pueden utilizarse centros de trabajo, instalaciones deportivas, asociaciones vecinales, grupos de paternidad, entidades juveniles y servicios comunitarios. La implicación de referentes masculinos puede resultar útil cuando presentan los cuidados como una responsabilidad cotidiana y evitan ocupar el protagonismo de la acción.

Los mensajes de captación deben explicar qué se trabajará y qué utilidad tendrá. Expresiones como «taller de igualdad» pueden resultar demasiado generales. Una formulación más concreta sería: «Aprende a identificar y repartir la planificación, las tareas y los imprevistos del hogar».

La motivación puede apoyarse en competencias, bienestar, autonomía y calidad de las relaciones.

Debe mantenerse el enfoque de igualdad y evitar convertir la actividad en una propuesta para lograr hogares más eficientes a costa de aumentar los estándares domésticos.



Distribución de funciones en el equipo

La organización debe asignar responsabilidades antes de iniciar la acción. En una actividad grupal pueden existir las siguientes funciones:

- **Coordinación:** contacto con entidades, calendario y resolución de necesidades operativas.
- **Facilitación principal:** conducción de contenidos y dinámicas.
- **Observación:** registro de participación, tiempos, resistencias e incidencias.
- **Apoyo a la accesibilidad:** interpretación, subtítulo, asistencia o adaptación.
- **Atención individual:** acogida de personas que necesiten hablar de forma privada.
- **Gestión técnica:** equipos, conexión y materiales.
- **Cuidado profesional:** atención de menores u otras personas durante la actividad.
- **Evaluación:** preparación y recogida de instrumentos.

Cuando una única profesional asume todas las funciones, puede tener dificultades para observar las dinámicas y atender una incidencia. Las actividades con contenidos sensibles deberían contar con apoyo suficiente y vías de atención individual.

El equipo necesita conocer los recursos de derivación. También debe acordar qué situaciones puede atender, cuáles requieren intervención especializada y quién tomará decisiones ante una urgencia.

Desarrollo y dinamización de las sesiones

La sesión puede comenzar mediante un caso ficticio que facilite la reflexión sin exponer la vida privada. Después se pueden introducir conceptos, realizar un inventario de responsabilidades y terminar con una aplicación práctica.

Una posible secuencia incluye:

1. Acogida y explicación de objetivos.
2. Acuerdos de respeto, confidencialidad y participación.
3. Caso inicial para detectar ideas previas.
4. Presentación breve de conceptos y datos.
5. Trabajo individual sobre tareas y tiempos.
6. Análisis en grupos pequeños.
7. Puesta en común moderada.
8. Elaboración de compromisos.
9. Difusión de recursos.
10. Valoración y cierre.

La facilitación debe controlar la distribución de la palabra. En grupos mixtos conviene observar si los hombres explican las experiencias de sus parejas, interrumpen o reciben mayor atención. También debe evitarse que las mujeres asuman la relatoría, la acogida o la atención emocional de manera automática.

Las preguntas deben centrarse en prácticas y estructuras. «¿Quién es más ordenado?» puede reforzar explicaciones personales. «¿Quién detecta que una tarea debe hacerse y quién se responsabiliza del proceso completo?» dirige la atención hacia la distribución del trabajo.

Gestión de resistencias

Las resistencias pueden aparecer mediante bromas, minimización, negación de los datos o presentación de casos personales como refutación de una tendencia social. La persona facilitadora debe escuchar, aclarar conceptos y mantener el objetivo de la actividad.

Algunas expresiones frecuentes pueden abordarse de la siguiente manera:

Expresión	Orientación para responder
«En mi casa siempre hemos funcionado así».	Analizar quién asume cada responsabilidad y qué consecuencias tiene el reparto.
«Yo ayudo bastante».	Preguntar qué tareas completas detecta, planifica, realiza y supervisa.
«Ella lo hace mejor».	Explorar cómo se aprende la competencia y quién ha tenido más oportunidades de practicar.
«Cada familia se organiza como quiere».	Examinar si todas las personas disponen de poder, tiempo y alternativas comparables.
«Trabajo más horas fuera».	Comparar la carga total, la rigidez, la disponibilidad y el tiempo de descanso.
«Las estadísticas no describen mi caso».	Diferenciar entre una experiencia individual y una tendencia colectiva.
«Hablar de esto crea conflictos».	Explicar que el conflicto puede revelar una desigualdad previa y que debe gestionarse con seguridad.

El objetivo no es ganar una discusión, sino favorecer el análisis y establecer límites ante comentarios discriminatorios. Si una persona monopoliza el tiempo, puede recibir una respuesta breve y ser invitada a continuar la conversación fuera de la sesión.

Las mujeres presentes no deben ser presionadas para confirmar, negar o explicar los argumentos. La facilitadora puede responder mediante datos, casos y preguntas profesionales.

Manejo de conflictos y situaciones de riesgo

Un desacuerdo sobre el reparto doméstico puede surgir durante una sesión. La facilitación debe impedir ataques personales, descalificaciones o exposición de información sin consentimiento. Puede reconducir la conversación hacia un caso general, realizar una pausa o proponer una atención separada.

Si aparecen indicios de **control coercitivo, intimidación o violencia**, no se debe promover una negociación conjunta. La prioridad será ofrecer un canal privado, valorar la seguridad y activar los procedimientos o derivaciones correspondientes. La profesional evitará confrontar públicamente a la posible persona agresora o comunicar información que aumente el riesgo.

También puede ocurrir que una participante reconozca una sobrecarga intensa y solicite apoyo. El equipo debe disponer de un directorio actualizado y explicar con claridad qué recursos puede ofrecer cada servicio.



Nota

La sensibilización no sustituye la atención especializada. Detectar una situación de riesgo exige responder dentro de las competencias profesionales y utilizar los circuitos establecidos.

Registro de participación e incidencias

El registro debe recoger información útil para conocer el alcance y la calidad de la actividad. Puede incluir:

- Número de personas inscritas y asistentes.
- Perfil y sexo de las personas participantes.
- Canal mediante el que conocieron la acción.
- Necesidades de accesibilidad atendidas.
- Permanencia y abandonos.
- Participación en las dinámicas.
- Distribución de la palabra y las funciones.
- Dudas y resistencias recurrentes.
- Incidencias y respuesta aplicada.
- Recursos solicitados.
- Compromisos formulados.

EDITORIAL TUTOR FORMACIÓN

Los datos personales deben limitarse a la información necesaria. Las observaciones sobre conflictos, salud o situaciones familiares requieren especial protección. En los informes generales se utilizarán datos agregados y descripciones anonimizadas.

Registrar una incidencia no significa atribuir una etiqueta a la persona. La anotación debe describir qué ocurrió, cómo afectó a la actividad, qué respuesta se aplicó y qué medida preventiva se propone.

Valoración inmediata

La **valoración inmediata** permite conocer la comprensión, la satisfacción, la accesibilidad y la disposición al cambio al finalizar la actividad. No demuestra que el reparto doméstico se haya modificado, pero ofrece información para mejorar la intervención y planificar un seguimiento.

Pueden utilizarse los siguientes instrumentos:

Instrumento	Información que aporta
Pregunta de salida	Idea principal comprendida o duda pendiente.
Resolución de un caso	Capacidad para aplicar los conceptos.
Escala breve	Utilidad, claridad, seguridad y accesibilidad percibidas.
Tarjeta de compromiso	Cambio que la persona se propone aplicar.
Observación	Participación, resistencias y funcionamiento de la metodología.
Grupo final	Opiniones, propuestas y experiencias durante la sesión.
Formulario anónimo	Aspectos que las personas no desean expresar públicamente.

Las preguntas deben estar relacionadas con los objetivos. Si el taller pretendía diferenciar ayuda y corresponsabilidad, puede presentarse un caso y pedir que se identifique el tipo de participación. Si buscaba visibilizar la carga mental, se puede solicitar que cada persona nombre una tarea de planificación que antes no reconocía.

La satisfacción puede estar influida por la comodidad del espacio, la simpatía de la facilitadora o la ausencia de cuestionamiento. Una sesión exigente puede recibir valoraciones moderadas y producir aprendizajes relevantes. Conviene combinar opiniones con evidencias de comprensión y aplicación.

Ajustes y continuidad

Después de cada acción, el equipo debe revisar la información recogida y decidir qué aspectos mantener o modificar. Los ajustes pueden afectar al horario, los ejemplos, la composición de los grupos, la duración, los materiales o la facilitación.

La continuidad puede organizarse mediante:

- Una segunda sesión práctica.
- Seguimiento de los compromisos.
- Diario doméstico durante un periodo.
- Tutorías o asesoramiento.
- Grupos de hombres sobre corresponsabilidad.
- Actividades intergeneracionales.
- Derivación a servicios.

EDITORIAL TUTOR FORMACIÓN

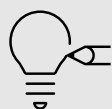
- Revisión de procedimientos institucionales.
- Campañas complementarias.
- Encuentros de intercambio entre entidades.

El seguimiento debe realizarse con consentimiento y evitar una supervisión invasiva de la vida doméstica. Puede preguntar qué cambios se intentaron, qué dificultades aparecieron y qué apoyos serían necesarios.



Ejemplo

Tras un taller, varias personas afirman comprender la carga mental, pero encuentran dificultades para transferir responsabilidades completas. La siguiente sesión se centra en planificar imprevistos y establecer un sistema de sustituciones. La continuidad responde a una necesidad observada y no repite los contenidos iniciales.



Actividad 12

Un centro comunitario programa un taller mixto de corresponsabilidad a las 19:30 horas. La inscripción se realiza únicamente mediante código QR y no se ofrecen apoyos para los cuidados. Participan varias parejas, que se sientan juntas. Una única facilitadora pide que cada persona explique públicamente los conflictos domésticos de su hogar. Durante la sesión, un hombre interrumpe repetidamente a su pareja y afirma que ella realiza las tareas porque «es más organizada». La valoración final consiste en preguntar si el taller ha gustado.

Redacta en un máximo de dos párrafos los ajustes necesarios antes, durante y después de la actividad.

5. Resumen.



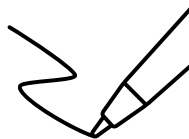
El trabajo doméstico y de cuidados comprende las actividades materiales, organizativas, relacionales y emocionales necesarias para mantener los hogares y atender a las personas. Incluye tareas visibles, como cocinar o limpiar, y responsabilidades invisibles relacionadas con anticipar necesidades, coordinar horarios, gestionar recursos y responder ante imprevistos. Estas funciones pueden generar carga física, mental y emocional, aunque gran parte de su aportación permanece escasamente reconocida.

La división sexual del trabajo ha asignado históricamente a las mujeres una responsabilidad mayor sobre el espacio doméstico y los cuidados. Esta distribución se mantiene mediante roles, estereotipos y mandatos que presentan las competencias femeninas para cuidar como capacidades naturales. La corresponsabilidad exige compartir la detección, planificación, ejecución y supervisión de las tareas. Ayudar ocasionalmente o realizar actividades bajo instrucciones mantiene a otra persona como responsable principal.

El análisis de los usos del tiempo permite observar la doble jornada, la doble presencia, la disponibilidad permanente y la pobreza de tiempo. La concentración de cuidados puede limitar el empleo, la formación, los ingresos, la protección social, el descanso y la participación comunitaria de las mujeres. Reconocer el valor social y económico de estas actividades permite comprender que el bienestar colectivo depende de una distribución adecuada de responsabilidades entre hogares, instituciones, empresas y comunidad.

Las acciones informativas y de sensibilización deben visibilizar las tareas, cuestionar su asignación por género y ofrecer herramientas para redistribuirlas. Las campañas, talleres, testimonios, dinámicas sobre usos del tiempo y actividades intergeneracionales deben implicar a los hombres como responsables activos. Su organización requiere horarios accesibles, apoyos para los cuidados, coordinación comunitaria y una facilitación preparada para gestionar resistencias. La valoración debe comprobar la comprensión, los compromisos y las condiciones necesarias para mantener los cambios.

6. Prueba de autoevaluación.



1. Preparar una comida adaptada a las necesidades de una persona enferma puede considerarse:

- a) Únicamente trabajo doméstico porque no exige interacción directa.
- b) Trabajo remunerado, siempre que requiera conocimientos específicos.
- c) Exclusivamente cuidado emocional por su relación con el bienestar.
- d) Una tarea doméstica y un cuidado indirecto que puede exigir planificación y vigilancia.

2. Dos personas se alternan para cocinar, pero una decide los menús, controla las existencias, prepara la compra y recuerda las restricciones alimentarias. ¿Qué revela esta situación?

- a) Un reparto corresponsable porque ambas ejecutan la misma cantidad de comidas.
- b) Una distribución desigual de la responsabilidad organizativa, aunque la ejecución parezca equilibrada.
- c) Una diferencia irrelevante porque la planificación no constituye trabajo.
- d) Una delegación completa de la responsabilidad en quien cocina cada día.

3. ¿Cómo debe registrarse una situación en la que una persona cocina, supervisa a un menor y permanece pendiente de una llamada médica?

- a) Sumando todas las actividades como si se realizaran consecutivamente.
- b) Anotando únicamente la actividad que exige mayor esfuerzo físico.
- c) Diferenciando actividad principal, actividad secundaria, supervisión y disponibilidad.
- d) Excluyendo la disponibilidad porque durante ella no existe una tarea activa.

4. ¿Qué implica reconocer los cuidados como trabajo cuando se realizan con afecto?

- a) Analizar el esfuerzo, el tiempo, las condiciones y su distribución, aunque exista un vínculo afectivo.
- b) Considerar que deberían recibir siempre una remuneración económica.
- c) Separarlos de las responsabilidades domésticas para preservar su valor emocional.
- d) Clasificarlos como actividades voluntarias sin consecuencias laborales o personales.

5. La contratación de una mujer migrante para asumir las tareas domésticas de un hogar puede reducir la carga familiar, pero mantener la desigualdad social cuando:

- a) La contratación se realiza durante un periodo limitado.
- b) Las personas del hogar continúan participando en algunas tareas.
- c) El servicio se presta fuera del domicilio de la trabajadora.
- d) El trabajo se transfiere entre mujeres con posiciones económicas diferentes y se desarrolla en condiciones precarias.

6. ¿Qué significa reconocer, reducir y redistribuir los cuidados?

- a) Visibilizar las tareas, eliminar todos los cuidados familiares y trasladarlos al mercado.
- b) Remunerar cualquier actividad doméstica y repartirla por igual entre integrantes del hogar.
- c) Reconocer su valor, disminuir cargas evitables y distribuir responsabilidades entre hogares, hombres, instituciones, empresas y comunidad.
- d) Concentrar los apoyos en las mujeres para facilitar que continúen cuidando.

7. ¿Qué diferencia fundamental existe entre información y sensibilización?

- a) La información modifica prácticas, mientras la sensibilización se limita a transmitir datos.
- b) La información facilita conocimientos y recursos; la sensibilización promueve una comprensión crítica y cambios en actitudes y prácticas.
- c) La sensibilización se dirige a profesionales y la información, únicamente a familias.
- d) La información siempre es individual y la sensibilización debe realizarse mediante campañas.

8. ¿Cuál de los siguientes compromisos expresa mejor una redistribución verificable?

- a) Asumir durante un mes la planificación, realización y revisión completa de las comidas de tres días por semana.
- b) Ayudar con mayor frecuencia cuando la persona responsable lo solicite.
- c) Mostrar una actitud más favorable hacia el reparto doméstico.
- d) Participar en las tareas que resulten compatibles con el tiempo libre disponible.

9. Durante un taller aparecen indicios de intimidación y control coercitivo en una pareja. ¿Cómo debería actuar el equipo?

- a) Promover un acuerdo público para repartir las tareas y comprobar el compromiso de ambas partes.
- b) Solicitar al grupo que valore cuál de las dos versiones resulta más creíble.
- c) Evitar la negociación conjunta, ofrecer un canal privado y activar los procedimientos de seguridad y derivación.
- d) Continuar la sesión sin intervenir para respetar la autonomía familiar.

10. ¿Qué permite conocer una valoración realizada inmediatamente después de un taller?

- a) Si la distribución doméstica se ha mantenido durante los meses posteriores.
- b) El impacto estructural de la campaña sobre la división sexual del trabajo.
- c) La reducción efectiva de la carga mental en todos los hogares participantes.
- d) La comprensión, utilidad percibida, accesibilidad y disposición inicial al cambio.

Capítulo 4



Aplicación de estrategias para informar y sensibilizar sobre las medidas de conciliación en los diferentes ámbitos y contextos de intervención. SSC_A_1404_04.

La conciliación hace referencia a la posibilidad de compatibilizar las responsabilidades personales, familiares, laborales, formativas y sociales. Su análisis desde la perspectiva de género muestra que las medidas existentes pueden tener efectos desiguales cuando las mujeres continúan asumiendo la mayor parte de los cuidados. Por esta razón, la conciliación debe vincularse con la corresponsabilidad, entendida como la distribución equilibrada de las tareas entre mujeres y hombres y como la participación activa de las empresas, las administraciones y los servicios comunitarios en la organización social de los cuidados. Esta orientación contribuye a prevenir que el ejercicio de los derechos de conciliación penalice la trayectoria profesional o la autonomía económica de las mujeres.

Las estrategias de información y sensibilización deben adecuarse a los diferentes ámbitos de intervención. En los hogares pueden centrarse en el reparto de tareas y la planificación compartida; en las empresas, en la cultura organizacional y el acceso equitativo a las medidas; en los centros educativos, en la transmisión de modelos corresponsables; y en el ámbito comunitario, en la difusión de recursos y la creación de redes de apoyo. La aplicación de estas estrategias exige proporcionar información comprensible y actualizada, trabajar sobre las resistencias culturales y promover compromisos verificables. Las necesidades también varían según la estructura familiar, el territorio, la situación laboral y la disponibilidad de servicios, por lo que cada actuación debe adaptarse al contexto concreto.

1. Conciliación, corresponsabilidad y necesidades en diferentes contextos.

La **conciliación** hace referencia a la posibilidad de organizar de manera compatible la vida personal, familiar, laboral, formativa y social. Afecta al empleo, los cuidados, el descanso, la educación, las relaciones personales y la participación comunitaria. Su análisis debe considerar cuánto tiempo necesita cada ámbito, qué margen de decisión posee la persona y qué apoyos existen para responder a las responsabilidades cotidianas.

La conciliación se ha asociado tradicionalmente con las mujeres y la maternidad. Esta interpretación mantiene la idea de que ellas deben adaptar su empleo y su vida personal a las necesidades familiares. Una perspectiva de género desplaza el análisis hacia la **corresponsabilidad** y la organización social de los cuidados: las responsabilidades deben distribuirse entre mujeres y hombres y contar con la implicación de instituciones, empresas, servicios y comunidad.

Las necesidades de conciliación varían a lo largo de la vida. Pueden ser estables, periódicas o imprevistas, y dependen de la estructura del hogar, los horarios, la intensidad de los cuidados, el territorio, los ingresos y los recursos disponibles. Por ello, una medida uniforme difícilmente responderá a toda la población.

Diferencias entre conciliación y corresponsabilidad

La conciliación y la corresponsabilidad están relacionadas, pero describen aspectos diferentes. La primera se centra en la compatibilidad entre tiempos y responsabilidades; la segunda examina cómo se distribuyen esas responsabilidades y quién crea las condiciones para atenderlas.

Concepto	Contenido	Pregunta principal
Conciliación	Compatibilidad entre vida personal, familiar, laboral, formativa y social.	¿Puede la persona atender sus responsabilidades sin renunciar sistemáticamente a otros ámbitos?
Corresponsabilidad doméstica	Reparto equitativo de planificación, tareas, cuidados e imprevistos dentro del hogar.	¿Quién detecta, organiza, realiza y supervisa cada responsabilidad?
Corresponsabilidad laboral	Organización del trabajo compatible con los cuidados y libre de penalizaciones.	¿Qué medidas ofrece la entidad y qué consecuencias tiene utilizarlas?
Corresponsabilidad institucional	Provisión de servicios, derechos, infraestructuras y apoyos.	¿Qué necesidades cubren los servicios públicos y qué población queda fuera?
Corresponsabilidad comunitaria	Participación organizada de redes, asociaciones y recursos de proximidad.	¿Qué apoyos colectivos existen y sobre quién recae su funcionamiento?
Organización social de los cuidados	Distribución de responsabilidades entre hogares, instituciones, empresas, mercado y comunidad.	¿Cómo se reparte el coste, el tiempo y el trabajo necesario para cuidar?

La conciliación puede facilitarse mediante un cambio de horario y continuar apoyándose en una distribución desigual. Por ejemplo, una mujer puede reducir su jornada para atender a una persona