



**CARGA MENTAL
Y EMOCIONAL
DE LOS CUIDADOS:
¿LA ÚLTIMA FRONTERA?**

RESUMEN EJECUTIVO

EQUIPO INVESTIGACIÓN

Coordinación Proyecto Neo:

Bakea Alonso Fernández de Avilés

Investigadoras:

Valentina Longo

Cecilia Peguero Moreno

Apoyo en el trabajo de campo:

Alba Corredera Morales y Andrés Molina Herrero

Área Igualdad y no Discriminación, Fundación Cepaim

EDITA

Fundación Cepaim, Acción Integral con Migrantes

Desde 1994 trabajando por la convivencia

www.cepaim.org

FINANCIADORES

La publicación está enmarcada en el proyecto NEO 50 cofinanciado por el Fondo Social Europeo (POISES-Innovación Social) y por el Tramo Estatal del IRPF, Ministerio Derechos Sociales y Agenda 2030.

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

Estudio Gráfico Tete López/2021

IMPRESIÓN

Nextcolor S.L.

Depósito Legal:

MU 1247-2021

Impreso en papel sostenible procedente de bosques de cultivo certificado

CONTENIDO

1. Presentación. Pág. 5

2. Objetivos de la investigación y metodología. Pág. 9

3. Mapa conceptual del estudio. Pág. 15

3.1 Antecedentes a las cargas: los cuidados y el trabajo material, mental y emocional. Pág. 15

3.2 Los tiempos de las mujeres y los tiempos de los hombres: ¿doble presencia para quién? Pág. 18

3.3 Destripando la carga mental y la carga emocional de los cuidados. Pág. 22

3.4 Las cargas mentales y emocionales de las mujeres no se ven, pero se padecen. Pág. 25

4. Resultados. Pág. 29

4.1 ¿Qué entienden mujeres y hombres por “cuidar”? Pág. 29

4.2 La carga mental y emocional: yo me lo guiso, yo me lo como. Pág. 33

4.3 Ellas frente a los cambios en los cuidados de ellos. Pág. 36

4.4 Entre cuidados y empleos: ¿viene antes el huevo o la gallina? Pág. 37

4.5 Covid-19: más cargas para ellas, ¿más consciencia para ellos? Pág. 39

5. Claves y propuestas. Pág. 41

6. Referencias bibliográficas. Pág. 45



“ El concepto de cuidado deriva del latín cogitus, “pensamiento”, y no es tanto una actividad física como mental

(Duran, 2018) ”

1. PRESENTACIÓN

En el proyecto anterior NEO, financiado por el FSE y desarrollado durante los años 2018–2019, se llevó a cabo una investigación que, bajo los ejes Masculinidades, Cuidados y Empleo¹, profundizó en las relaciones que los hombres mantienen con el ámbito laboral y cómo esa relación impacta en la esfera de los cuidados y con los factores que podrían favorecer una mayor implicación por su parte en los mismos. A pesar de que en los últimos años estamos asistiendo a una gran transformación de lo que socialmente se ha entendido como ser hombre o ser mujer, la experiencia actual de la masculinidad está aún muy anclada a algunos roles de género que históricamente se le han asignado, como el de proveedor del hogar.

A continuación, 4 conclusiones principales del citado estudio:

- » Las mujeres con empleo remunerado pagan un mayor peaje por tener que dedicarse a las tareas de cuidado, pudiendo promocionar o ascender mucho menos que los hombres: 1 de cada 2 hombres trabajadores realiza alguna tarea de cuidado diariamente.
- » Se constata una permanencia de la brecha de género respecto a los cuidados entre mujeres y hombres empleados: 8 de cada 10 mujeres trabajadoras son cuidadoras activas frente a 5 de cada 10 hombres.
- » Para los hombres cuidar no tiene peaje en sus carreras profesionales. El 73% de los hombres sigue asociado a un rol de proveedor al mismo tiempo que se incorporan los cuidados, manteniendo sus expectativas en el trabajo; para ellos es compatible cuidar y trabajar; no así para las mujeres.
- » El 60 % de las mujeres indicaron que su pareja disfruta de una situación de ventaja en el hogar, y el 47% indica que sus parejas masculinas tienden a no responsabilizarse de lo doméstico.

¹ Véase: http://cepaím.org/th_gallery/investigacion-masculinidad-cuidados-empleo-y-corresponsabilidad/



Ahora bien, si los hombres se van acercando a la corresponsabilidad, caben –al menos– dos preguntas: **¿por qué esto no tiene repercusión en sus trayectorias profesionales?** Es decir, los hombres no “*pagan*” el mismo peaje por cuidar que pagan las mujeres. Pueden dedicarse a cuidar y ser jefes, al mismo tiempo, por ejemplo. Ser padres y desarrollar una carrera profesional no es, en absoluto, incompatible. Y una segunda pregunta: **¿por qué en el caso de las mujeres, el peaje es evidente?**: las mujeres todavía tienen que decidir entre seguir una carrera profesional, seguir formándose, etcétera, o ser madres. En muchos casos ni siquiera se trata de una decisión, sino que los cuidados se imponen como una realidad a la que las mujeres se enfrentan asumiendo una responsabilidad rotunda sin posibilidad o capacidad para decidir. La brecha salarial sigue siendo una de las razones que podrían explicar, en parte, esta situación. Sin embargo, hay que volver la mirada al trabajo de cuidados y relacionarla con el empleo para ahondar en los mecanismos que influyen

en la empleabilidad de las mujeres. En particular, nos referimos a la “*carga mental del cuidado*”, que se origina por el peso de encargarse de planificar, coordinar, supervisar y tomar decisiones en relación con las tareas del hogar y de cuidados y que van mucho más allá que la ejecución de tareas concretas. Entre las cargas más habituales que las mujeres afrontan, se encuentran: sentirse responsables del funcionamiento del hogar, creer que tienen que dejar instrucciones cuando se van de casa o sentir que, aunque sus parejas colaboren, siempre les tienen que pedir que lo hagan. El problema de la organización y la planificación, tareas tan necesarias tanto en el hogar como en cualquier empresa, radica en que son muy difíciles de cuantificar. Al mismo tiempo, es preciso también indagar alrededor de la “*carga emocional*” a la que se llega por llevar a cabo todas las tareas que prevén apoyo o límites para las personas del entorno inmediato, como dar ánimos, sacar una conversación incómoda o decir que algo va mal. En otras palabras, incluimos aquí todas las prácticas que contribuyen al mantenimiento y fortalecimiento de los vínculos. Además, nos preguntamos qué impacto están teniendo y van a tener las medidas para frenar el impacto del COVID-19 en el reparto de las responsabilidades familiares de cuidado y en la carga mental que hemos señalado. Naciones Unidas y la OIT han alertado la pandemia ha tenido un coste especialmente alto para las mujeres.



¿Por qué un proyecto como NEO 50?



Según un estudio de Promundo Global², 50 minutos eran, antes de la pandemia, los que separan a hombres y a mujeres, a nivel global, de tener un reparto equitativo del trabajo de cuidados y doméstico. La disminución de esa brecha impactaría directamente en las posibilidades de empleabilidad de las mujeres y en su situación en el mercado laboral. La crisis sanitaria, económica y social relacionada con el COVID-19 ha puesto, más aún si cabe, la necesidad de los cuidados de la población y del reparto de los mismos en el centro del debate público.



El número 50 como expresión de la mitad de 100%. Mitad del trabajo doméstico y de cuidado que deberían asumir los hombres para que las mujeres puedan desarrollarse plenamente en el ámbito laboral. La corresponsabilidad continúa siendo uno de los retos a los que se enfrenta cualquier programa que tenga por objetivo la mejora de la empleabilidad de las mujeres y, por tanto, animamos a que las reflexiones que aquí se vierten sean tenidas en cuenta por los operadores del Fondo Social Europeo a la hora de diseñar proyectos que fomenten la inserción laboral de las mujeres.



2 Ver: Promundo (2019), State of the World's Fathers 2019, <https://promundoglobal.org/state-of-the-worlds-fathers-2019-report-launch/>



2. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN Y METODOLOGÍA

- » Analizar qué entienden mujeres y hombres por “*cuidar*”.
- » Profundizar en las diferentes percepciones que mujeres y hombres tienen con respecto a las tareas materiales, mentales y emocionales de los cuidados.
- » Explorar si la carga mental y la carga emocional de los cuidados, constituyen para las mujeres uno de los obstáculos (la “*última frontera*”) para su desarrollo profesional y para la búsqueda o mantenimiento en el empleo.
- » Explorar qué postura toman las mujeres ante los cambios en los hombres: ¿los celebran?, ¿los valoran?, ¿los desprecian?, ¿los infravaloran?
- » Explorar las tendencias en la gestión de los cuidados y empleo en el contexto del COVID-19.

Esta investigación gira en torno a los cuidados, a su reparto y a las consecuencias –las cargas– que conlleva la responsabilidad de ocuparse de la sostenibilidad de la vida, la propia y las ajenas. A la luz de la pandemia que estamos viviendo, los objetivos que fueron pensados en el 2019 siguen válidos, pero han de ser contextualizados en la situación actual dado el notorio impacto en las relaciones de género, en la distribución del esfuerzo de cuidados dentro de las familias, así como en el peso de los recursos públicos existentes para “*conciliar*” esfera privada y profesional.

Con la pandemia se han puesto en evidencia todos aquellos trabajos socialmente necesarios que, en muchas ocasiones, tienen que ver con el cuidado de las vidas y que han sido históricamente invisibilizados e infravalorados. Sin embargo, esto no conlleva automáticamente que haya una valoración de estos empleos en términos monetarios, ni que cambie la división sexual del trabajo dentro de los hogares, ni que el estado y las empresas asuman mayores responsabilidades en relación con el cuidado y su distribución.

Las mujeres tienen y han tenido históricamente muchos frentes abiertos, y con la pandemia los frentes se han multiplicado y/o ampliado. Si miramos al terreno laboral, queda abierta, ampliada e irresuelta la gran cuestión de la corresponsabilidad³ y las que siguen sosteniendo las vidas son ellas. ¿A qué precio? Algunas renuncian al empleo, o recortan horas, otras externalizan a una empleada de hogar profundizando la segregación ocupacional que produce una jerarquía social basada en el color de la piel y el estatus migratorio, entre otros ejes. Todas multiplican sus malabares cotidianos y sus cargas de trabajo en los hogares para asegurar –o intentar hacerlo– el bienestar de las personas que dependen de ellas.

El presente informe está estructurado de la siguiente manera: **en este capítulo presentamos los objetivos y la metodología de estudio. A continuación, aclaramos la perspectiva desde la que miramos para construir el mapa conceptual que nos ha guiado. Ahondamos en el concepto de cuidados que dividimos en tareas materiales, mentales y emocionales, para ir luego en las cargas derivadas de estos trabajos. En el capítulo 3 se presentan los resultados del estudio, organizados según los objetivos explicitados anteriormente. Y por último, el capítulo 4 concluye con las principales claves y algunas recomendaciones.**

Queremos agradecer a todas las mujeres y los hombres que han dedicado su tiempo y reflexiones en las entrevistas grupales e individuales: este informe se nutre de todas sus aportaciones, que hemos intentado ordenar y sistematizar.

Este estudio adopta un enfoque de género transformador: se trata de visibilizar y nombrar para transformar. Visibilizar los cuidados y las cargas derivadas que constituyen las costuras de la fábrica de la vida y, al mismo tiempo, nombrar las dinámicas de género que sostienen las costuras: ¿dónde están las mujeres, los hombres, el estado, las empresas y la comunidad? Analizar estos procesos para cambiarlos, por lo menos desde dos ámbitos: el de competencias de la Fundación Cepaim, que lleva más de 25 años dedicándose a la intervención social, y el de las políticas públicas a través del trabajo de incidencia política. En cuanto al género, partimos de una perspectiva que pretende recoger las desigualdades que marcan las vidas de mujeres y hombres tomando en cuenta los diferentes ejes de opresión/privilegio que estructuran experiencias vitales muy diferentes, como la procedencia, el color de la piel, la identidad de género, la orientación sexual, la edad, la funcionalidad, etc.

A lo largo de un año (junio 2020 – julio 2021) el equipo del proyecto Neo50 ha podido realizar un trabajo de campo que ha intentado reflejar las responsabilidades (completa, limitada o ausentes) en la organización

³ Por corresponsabilidad entendemos el reparto equilibrado de las tareas que sostienen las vidas (tareas domésticas y de cuidados) entre todos los sujetos que se benefician de la reproducción social, es decir: el conjunto social. Partiendo de los hogares, el trabajo doméstico y de cuidados tendría que ser responsabilidad compartida entre mujeres y hombres (pasando a un modelo doble proveedor-a/doble cuidador-a). Saliedo de las casas, los otros sujetos implicados tendrían que ser las comunidades, las empresas y el estado.



social de los cuidados. Para ello, hemos querido involucrar a mujeres y hombres que tienen diferentes niveles de implicación y carga en los procesos de reproducción social⁴.

La metodología es de corte cualitativo. Los datos cuantitativos pueden arrojar luz a los procesos de cuidados y resultar efectivos a la hora, por ejemplo, de medir el tiempo empleado en las actividades de reproducción social en un hogar como en el caso de las Encuestas sobre el uso de tiempo del Instituto Nacional de Estadística⁵. Sin embargo, más allá de que no hay disponibles muchos datos recientes⁶, hemos utilizado técnicas cualitativas para poder dar cuenta de las vivencias y las percepciones en torno a:

- » El trabajo mental y emocional que, en general, no se recoge a través de datos sobre uso del tiempo: el tiempo de planificación de una comida, por ejemplo.
- » Las consecuencias para el bienestar de llevar a cabo actividades de cuidados.
- » La simultaneidad de muchas actividades de cuidados: se puede cocinar y limpiar el piso a la vez, o atender al teléfono a una persona que necesita ser escuchada y al mismo tiempo prestar atención para que una criatura no se haga daño.
- » Los procesos de toma de responsabilidad en la reproducción del bienestar propio y ajeno sin aislar simplemente tareas que están íntimamente conectadas entre sí.



Hemos procedido de la siguiente manera: un primer análisis documental y planteamiento del estado de la cuestión. Se han tomado en cuenta tanto enfoques teóricos feministas como estudios que analizan los cuidados desde distintas perspectivas. Se han llevado a cabo entrevistas con expertas feministas con diferentes recorridos de investigación/expertise/activismo para construir el mapa conceptual y las cuestiones a explorar en las entrevistas sucesivas. Con mujeres y hombres se han realizado entrevistas grupales e individuales semiestructuradas sobre los cuidados y la carga mental y emocional en sus vidas.

En Ceuta, Mérida, Sevilla y Madrid, el equipo de investigación ha recogido los testimonios de 100 personas (72 mujeres – 18 hombres) entre entrevistas individuales (51) y de grupo (9 entrevistas en total, 49 personas).



4 Utilizamos el concepto de "reproducción social" para subrayar el carácter sistémico y amplio del trabajo en objeto, que comprende la vida en los hogares, pero también en la comunidad. En el ámbito de los feminismos, se han utilizado diferentes términos que iremos intercambiando a lo largo del texto, como trabajo reproductivo, trabajo de cuidados, trabajo doméstico. Ver: Carrasco C. (2017) "La economía feminista. Un recorrido a través del concepto de reproducción". *Ekonimizaz* N.º 91, 1.º semestre.

5 Encuesta realizada dos veces (2002–2003 y 2009–2010) con el objetivo principal de obtener información primaria para conocer la dimensión del trabajo no remunerado realizado en los hogares y la distribución de las responsabilidades familiares del hogar.

Véase: https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=Estadistica_C&cid=1254736176815&menu=resultados&idp=1254735976608#!tabs-1254736194826.

6 La última encuesta de los usos del tiempo es del 2012.

Los perfiles de las personas entrevistadas han sido diversos por procedencia, composición del hogar, estatus socio-económico, edad, orientación sexual y carga de cuidados. La muestra ha tomado en cuenta los principales ejes de privilegio/opresión para reconstruir experiencias de vida que encarnan diferentes desigualdades y que se suelen cristalizar en una jerarquía social precisa, limitando las posibilidades de empleo en condiciones dignas y de vidas que merezcan la alegría ser vividas. Asimismo, en relación a las posturas ante los cuidados y su distribución, a lo largo del trabajo de campo ha ido cobrando importancia la diferenciación entre quienes habían tenido un acercamiento a los feminismos y/o sus prácticas, y las que no lo habían tenido.

La estructura familiar mayoritaria ha sido aquella conformada por una pareja heterosexual. Otros modelos integrados a la investigación, pero con menos representatividad han sido: familias de pareja homosexual y familias monomarentales. Los elementos que variaron de una a otra han sido: número de personas a su cargo, tipo de vínculo familiar/afectivo y grado de dependencia y extensión de la red de apoyo. Por todo ello, en la exposición de resultados se ha optado por desagregar los datos en términos binarios de mujer-hombre al ser la relación entre estos dos géneros el nudo que queríamos desenredar con este estudio.

Conscientes del conflicto capital-vida⁷, hemos intentado averiguar si, como conjunto social, la pandemia ha constituido la ocasión para un viraje en el planteamiento hacia la corresponsabilidad y una mejora hacia el sostenimiento compartido de la vida, o si, al revés, ha profundizado aún más el desigual reparto y, por ende, la desigualdad de género.



El equipo de investigación ha desarrollado diferentes guiones de entrevistas para mujeres y hombres, y también según la forma individual o colectiva de llevar a cabo las sesiones. Las entrevistas han tenido una duración de entre una y dos horas, han sido grabadas y transcritas para su posterior análisis. El trabajo de campo ha sido realizado por Cecilia Peguero Moreno en Extremadura y Andalucía, Alba Corredera Morales en Ceuta, y Andrés Molina Herrero y Valentina Longo en Madrid.

⁷ Véase: Pérez Orozco A. (2014), *Subversión feminista de la economía. Aportes para un debate sobre el conflicto capital-vida*. Madrid: Traficantes de Sueños. <https://www.traficantes.net/libros/subversi%C3%B3n-feminista-de-la-econom%C3%ADa>







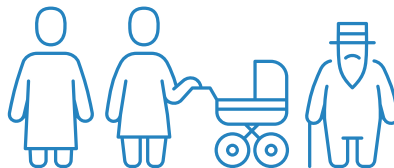
3. MAPA CONCEPTUAL DEL ESTUDIO

3.1 Antecedentes a las cargas: los cuidados y el trabajo material, mental y emocional

Para llegar a la carga mental y a la emocional hay primero que definir el trabajo mental y emocional. Desde el punto de vista analítico, mantenemos separados los conceptos, aun a sabiendas que los dos trabajos se solapan en las experiencias encarnadas de las personas y que la cuestión central no es tanto –o no solo– quién realiza una determinada tarea, sino se trata de investigar sobre quién se toma la responsabilidad de sostener el bienestar físico y emocional de las personas en cuanto actividad que vela por el proceso entero de sostener las vidas en su complejidad. Dicho de otra forma: no se trata solo de limpiar el váter, se trata de darse cuenta de que necesita limpieza, de que se necesita un producto para limpiarlo y que si está a punto de agotarse hay que comprarlo y organizarse para encontrar un hueco.

Tanto el trabajo emocional como el trabajo mental se enmarcan en el trabajo de cuidados y constituyen sus facetas menos visibles siendo tareas inmateriales. A la invisibilidad de los trabajos mencionados, se suma aquella en la que históricamente se halla el trabajo de cuidados en general.

Si pensamos en una comida en un hogar compuesto, por ejemplo, por dos personas adultas, 1 criatura y una persona mayor, podemos distinguir:



- » **TRABAJO MENTAL:** El trabajo de organización y planificación (que responde, entre otras, a las siguientes preguntas: ¿quién va a estar?, ¿qué vamos a comer para que le siente bien a todo el mundo?, ¿cuándo y dónde comprar lo necesario?, ¿cuándo y cómo preparar los alimentos?).
- » **TRABAJO MATERIAL:** El trabajo de preparación de la comida y del espacio en el que se va a consumir (es decir el trabajo material que responde a las tareas específicas ligadas a la limpieza y cocción de los alimentos, así como la preparación del espacio para poder consumirlos y el posterior fregado y recogida de los espacios utilizados).
- » **TRABAJO EMOCIONAL:** El trabajo emocional que se realiza durante la comida (es decir el trabajo inmaterial que realiza una persona –o más de una– para que el tiempo compartido alrededor de la mesa se convierta en un momento agradable, de conversación o diálogo constructivo, que refuerce los vínculos y apoye a la situación de cada quien).

El concepto de cuidados y las reivindicaciones nacidas alrededor de su reconocimiento (en cuanto trabajo), visibilización (en cuanto cara oculta que sostiene este sistema económico), centralidad (en sostener las vidas), desprivatización (que deje de ser una responsabilidad que resolver como problema individual en el seno de las familias, y dentro de estas, de las mujeres) y redistribución (entre estado, empresa y hombres) ha sido uno de los ejes principales de los feminismos de las últimas décadas.



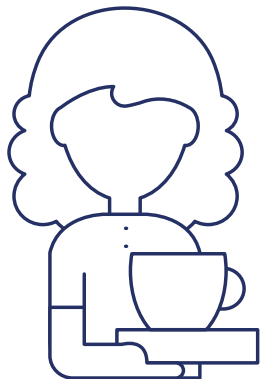
Sin entrar en la genealogía y en los debates actuales, proporcionamos a continuación una definición de cuidados que nos permite dar cuenta de su complejidad, tomando en cuenta que no se trata de un concepto cerrado, sino que puede variar según el periodo histórico y los contextos sociales de vida⁸.

8 Cada época y cada contexto prevé diferentes tareas de cuidados, aunque a la base de todas está la necesidad de mantener condiciones decentes de vida y propiciar cierto bienestar. Sin embargo, se pueden encontrar diferencias históricas en, por ejemplo, el cuidado que necesitan las criaturas, pasando de un modelo más comunitario de crianza a otro centrado en la familia nuclear, y de contexto, ya que proveer de alimentos puede significar ir al mercado en un lugar y cultivar un huerto y tener animales en otro.



Los cuidados son todas aquellas actividades que permiten la reproducción material, relacional y emocional de las personas y de las comunidades en las que viven. Hay cuidados que tienen que ver con el cuerpo (higiene, alimentación, etc.), otros con las casas (limpieza, suministros, etc.), otros con construir y alimentar las relaciones (organizar una fiesta de cumpleaños, llamar a un ser querido, etc.), y otros con propiciar y sostener el bienestar emocional de la familia (entendiendo como familia no solo aquella nuclear, sino a todas aquellas personas vinculadas en una relación afectiva y/o de cuidado). En otras palabras, se trata de garantizar y resolver la sostenibilidad de las vidas y construir bienestar en un marco de economía capitalista cuyo objetivo principal no es tanto sostener estos procesos, cuanto la acumulación de capital.

Mirar a los cuidados como trabajos significa alejarlos del carácter de naturalidad en el que históricamente estaban confinados, desnaturalizando el vínculo entre mujer, reproducción de la vida y función materna y otorgando a los cuidados su dimensión estructural. Los cuidados no son inherentes a la naturaleza de las mujeres, sino más bien son constructos que las encajan en una posición subordinada de estar al servicio de...



Mirar los cuidados desde un enfoque de sostenibilidad de las vidas nos permite ver que no son solo las criaturas pequeñas o las personas mayores o dependientes las que necesitan que alguien se ocupe de su supervivencia material y de su bienestar, sino cualquier persona, a cualquier edad y en cualquier condición de salud, necesita de cuidados, aunque la intensidad y calidad de este trabajo puede variar notablemente. De hecho, son sobre todo varones adultos y hábiles que utilizan el trabajo doméstico y de cuidado de las mujeres –sus madres, esposas, hermanas y empleadas de hogar– como apoyo cardinal para la sostenibilidad de su vida. Ellas los sostienen en todas las facetas de la vida no solo en periodos de crisis, sino también en la normalidad cotidiana (Picchio 2001). Desde la cotidianidad se puede mirar quién y bajo qué condiciones asume trabajos de cuidados para visibilizar cómo se construye la geografía del privilegio/opresión.

Desde el enfoque de sostenibilidad de las vidas, la frontera entre empleo (pagado) y trabajo de reproducción social (no pagado) no es tan clara como pretende la economía neoclásica. No es trabajo solo cuando se recibe una compensación económica. Sin embargo, en el *"estrabismo productivista"*⁹ la mirada se reduce, obviando el hecho de que el trabajo en las casas y las comunidades aumenta directamente la riqueza producida e incide en (re)producir condiciones de vida adecuadas para que las personas puedan trabajar para un salario. El resultado es, por un lado, la invisibilidad de una contribución fundamental a la riqueza social y, por otro, el ocultamiento de una parte significativa de los costes de producción (Carrasco 2016).

9 Visión reduccionista que concentra cualquier dimensión de la vida, relación social y todo proceso económico a la relación salarial, desde la percepción de la existencia de un profundo conflicto entre el capital y el trabajo (asalariado), poniendo en consecuencia la potencia de la lucha en la relación salarial (Pérez Orozco 2014).

En los sistemas de cuidados injustos, los pilares de la provisión de cuidados suelen ser dos: el trabajo de cuidados no remunerado realizado mayoritariamente por mujeres en los hogares, y el empleo de hogar, como sector laboral precario y feminizado.

Respecto al primer pilar, encontramos tres tendencias que se repiten en prácticamente todos los lugares del mundo:

- (1) Hay más tiempo de trabajo fuera del mercado que en el mercado (es decir, los cuidados no mercantiles son más voluminosos que todo el trabajo remunerado). Como afirma Durán (2012), hay “2000 millones de talleres [los hogares] que producen servicios ininterrumpidamente fuera del mercado”.
- (2) Si sumamos empleo y cuidados no remunerados, las mujeres trabajan más que los hombres: tienen una mayor carga global de trabajo.
- (3) Hay una persistente división sexual del trabajo: la mayor parte del tiempo de trabajo de las mujeres se dedica a cuidados no remunerados, mientras que los hombres se vuelcan en el empleo.

3.2 Los tiempos de las mujeres y los tiempos de los hombres: ¿Doble presencia para quién?

Las desigualdades de género en los cuidados no remunerados son el “*eslabón perdido*” (Ferrant et al., 2014) en los análisis de las diferencias entre hombres y mujeres en la participación en el mercado laboral, la calidad del empleo y, en particular, la remuneración. En este sentido, el uso del tiempo es un observatorio privilegiado para evidenciar las desigualdades de género en su uso y disfrute, también cuando de empleo se trata. De hecho, la primera gran división temporal, que alimenta y construye la desigualdad de género, es entre trabajo remunerado y no remunerado, y su reparto. La relación entre el tiempo dedicado al empleo y al trabajo no remunerado es directa: el aumento de la dedicación a uno de los dos, implica la reducción del tiempo destinado al otro, y al revés. Entre parejas donde las dos partes tienen empleo se da un reparto más igualitario de los trabajos domésticos y de cuidados, ya que disponen de un tiempo análogo para ello. Sin embargo, las prioridades son diferentes para ellos que para ellas: Ellas aumentan su participación en el trabajo remunerado cuando han logrado organizar el trabajo no remunerado siguiendo estrategias como la externalización, la ayuda de otras personas o la renuncia a tener criaturas (González y Guerrero: 2009).

El tiempo que las mujeres dedican a tareas de cuidados es sensiblemente mayor que el de los hombres. Resultados de la última Encuesta de Empleo del Tiempo 2009–2010 elaborada por el INE (2012) muestran que las mujeres dedican cada día dos horas y cuarto más que los hombres a las tareas del hogar. Pues no sólo se trata de hacer, sino que también hay que prever, planificar, coordinar y atender al bienestar emocional de la familia, etc. a lo que hay que añadir el peso que se va generando en forma de cargas mentales y emocionales.



Distribución de actividades en un día promedio (en horas y minutos) en España

Actividades	Hombres 2002 - 03	Hombres 2009 - 10	Mujeres 2002 - 03	Mujeres 2009 - 10
Cuidados personales	11:24	11:35	11:21	11:29
Trabajo remunerado	3:37	3:03	1:44	1:53
Estudios	0:42	0:47	0:43	0:47
Hogar y familia	1:30	1:50	4:24	4:04
Trabajo voluntario y reuniones	0:11	0:11	0:16	0:15
Vida social y diversión	1:32	1:01	1:27	0:57
Deportes y actividades al aire libre	0:56	0:49	0:39	0:33
Aficiones e Informática	0:27	0:44	0:12	0:23
Medios de comunicación	2:25	2:45	2:08	2:33
Trayectos y tiempo no especificado	1:15	1:14	1:05	1:07

Fuente: INE - Encuesta de Empleo del Tiempo (EET) https://www.ine.es/prensa/eet_prensa.htm

Carrasco (2015) sitúa el origen del uso del tiempo diferenciado y desigual por parte de hombres y mujeres en la difusión del sistema capitalista de producción y los cambios intervenidos en todos los aspectos de la vida. En las sociedades industriales se producen significativos efectos en las formas de vida de la clase trabajadora y en las características y condiciones del trabajo doméstico y de cuidados: las familias se nuclearizan, se impone una estricta división en los tiempos de trabajo entre producción (de los hombres) y reproducción (de las mujeres) con una clara jerarquía entre ellos y una división espacial entre público y privado. La sucesiva implantación

del estado del bienestar ahonda aún más en la división sexual, espacial y jerárquica, con lo productivo que predomina con respecto a lo reproductivo. Este se torna invisible en muchos sentidos (espacial, de tiempo, de quién lo realiza y bajo qué condiciones).

A pesar de los cambios intervenidos en tiempos recientes en el uso del tiempo y su significado social, seguimos en un proceso de socialización y de organización social de los tiempos que sigue transmitiendo roles, estereotipos de género y subjetividades diferenciadas y desiguales. A través de los modelos familiares heteronormativos, se comienza a transmitir esta desigualdad en el uso del tiempo a los/as hijos e hijas en detrimento de estas últimas; dicha brecha irá aumentando a medida que avancen en edad (Ceballos, 2014).

Los roles de género moldearán los patrones de conductas de mujeres y hombres, definiendo la dedicación desigual que tendrán en las tareas de cuidado. Con el paso del tiempo, dicho proceso dará lugar a que las mujeres estén más expuestas a experimentar cargas mentales y emocionales (así como problemas de salud derivados) con respecto a los hombres (Aparicio-García, Fernández-Castilla, Giménez-Páez, Piris-Cava & Fernández-Quijano, 2018).



El análisis del uso del tiempo nos lleva a ahondar en el concepto de *doble presencia*, plasmado en los años 70 por **Laura Balbo**. La socióloga resaltaba como las experiencias vitales de las mujeres se despliegan entre el ámbito del empleo, es decir del trabajo remunerado, y aquello de del trabajo de cuidados no remunerado. Las mujeres atraviesan registros temporales y culturales profundamente diferentes, construyendo cierta ambivalencia y complejidad que refleja la división de la sociedad en dos esferas opuestas, la pública y la privada. Cuestionando esta oposición, Balbo subrayaba cómo el ámbito doméstico y de los cuidados también significa *trabajo* para las mujeres

Otras investigaciones de corte marxista que se desarrollaron a partir de la categorización de Balbo, centraron su atención en la relación entre la producción y la reproducción, desdibujando sus fronteras hasta entonces concebidas como claramente separadas. La reproducción se analizaba como un lugar de valorización del capital a la par de la producción de bienes para el mercado, y como una dimensión productiva de la *“fuerza de trabajo”*. Los cuidados se configuran, por lo tanto, como un trabajo que produce un bien específico y fundamental en el marco de la economía capitalista: la renovación de la vida y de la capacidad de trabajo¹⁰.

Tomando en cuenta los cambios intervenidos en las últimas décadas –en las que han cambiado las modalidades de cuidados hacia una mayor estandarización (hay más medios técnicos), aceleración de su ritmo y multiplicación de las actividades– queremos analizar cómo se configura la doble presencia hoy. Cada vez es más importante la función de coordinación y de mirada de conjunto que requiere competencias complejas, a la altura de vidas que se han ido complejizando cada vez más.

¹⁰ De ahí se desarrolló la demanda de salarios para el trabajo doméstico, que se convirtió en el principal objetivo de un grupo de investigadoras de Padua (Italia), entre ellas Mariarosa Dalla Costa.





¿Las mujeres se están transformando en ejecutivas de sus propias familias, sin dejar de ser las limpiadoras del baño?

El (nuevo) protagonismo masculino en algunas tareas abre preguntas sobre una posible transición hacia nuevos modelos en las relaciones íntimas y de cuidados. Nos preguntamos si estos cambios van en la dirección de una mayor visibilidad de los cuidados que, sin embargo, no altera mucho la vieja división sexual del trabajo: ¿se trata de una nueva configuración que garantiza más espacios a la afectividad masculina, sin implicar corresponsabilidad? En el ámbito de los cuidados, ¿las mujeres están asumiendo una lógica “*productiva*”, mientras que los hombres encontrarían en los cuidados la posibilidad de un tiempo relacional, históricamente silenciado por la prevalencia del tiempo productivo en su trayectoria vital? (Barazzetti 2006).

A partir de las conceptualizaciones de los años setenta, las investigaciones en torno a la doble presencia se han desarrollado en direcciones distintas. Una parte de estos estudios han considerado la “*doble exposición o doble trabajo*” en cuanto a los efectos sobre la salud que supone la realización del trabajo asalariado y del trabajo-doméstico y de cuidados, evidenciando como la doble presencia se traduce en sobreesfuerzo que supone un riesgo potencial para la salud (INSST 2018). La tensión entre las demandas del trabajo y de la familia ha sido reconocido como estresor o factor de riesgo psicosocial. Responder simultáneamente a las demandas del trabajo asalariado y del doméstico-familiar significa reconocer que “*el trabajo asalariado y el doméstico-familiar forman parte de la misma realidad social, principalmente para las mujeres, y presentan interferencias frecuentes en el tiempo y momento cuando es necesario responder a las demandas de ambos espacios*” (Moreno et al 2010, pág. 3).

La falta de corresponsabilidad y la escasez de políticas de conciliación, así como condiciones laborales a veces hostiles convierten en cargas el encaje de bolillos cotidiano con consecuencias negativas para ellas. Asimismo, es preciso tomar en cuenta la flexibilización del mercado del trabajo, con la consecuente precarización de aquellas trabajadoras que más sufren por este proceso. Los trabajos por turnos y las exigencias de disponibilidad (irregularidad y variabilidad en la ordenación de la jornada) erosionan la organización del tiempo propio, minando la posibilidad de hacer actividades con otras personas, además de dificultar el encaje con los tiempos de otras personas a las que se cuida. Se verifica una progresiva pérdida de control de los tiempos (de trabajo asalariado, de trabajo doméstico familiar, de actividades comunitarias y ocio) y al mismo tiempo se deteriora el valor del trabajo ya que la desregulación abarata el precio que paga la parte empleadora (Carrasco et al. 2003).

3.3 Destripando la carga mental y la carga emocional de los cuidados

En este apartado se expondrán con mayor profundidad los conceptos de carga mental y carga emocional, ahondando en sus definiciones y en las consecuencias asociadas.

La carga mental es un tema de estudio abordado desde disciplinas del ámbito de las Ciencias Sociales como la Psicología del Trabajo y de las Organizaciones o de la Ergonomía, entre otras (Rolo, Díaz y Hernández, 2009). Canizalez–Arreola y Gómez–Bul (2018) señalan que la carga mental se presenta en las personas cuando las demandas de las tareas superan la capacidad que éstas tienen para dar respuesta satisfactoria. Es decir, la carga mental se vincula con una mayor o menor capacidad para procesar la información que requiere una actividad determinada. En una línea similar, Sebastián y Del Hoyo (2002, p. 6) aclaran que *“la carga mental en un determinado puesto de trabajo va a depender de las exigencias del trabajo, fundamentalmente de las exigencias mentales de la tarea, y de la capacidad de respuesta”*.

Si bien las definiciones anteriores no hacen alusión específica a trabajos de cuidados en el ámbito doméstico y familiar, son perfectamente extrapolables al mismo. El estudio *Por una responsabilidad compartida* (2018) elaborado por Procter & Gamble, diferencia entre trabajo físico y mental para entender qué es la carga mental asociada al trabajo de cuidados. El trabajo mental consistiría en las tareas de planificación, coordinación y previsión que va asociado a la consecución exitosa de un determinado trabajo físico (calcular el tiempo que tarda en cocer la pasta mientras estás haciendo otra cosa, no olvidar felicitar a tu amiga por su cumpleaños, acordarte de comprar comida sin gluten porque viene a comer un/a amigo/a celiaco/a de tu hijo/a, estar pendiente de la llamada del médico para pedir cita, etc.).



Cuando este trabajo mental implica una serie de demandas cognitivas o mentales que exceden a las capacidades de quien/es lo llevan a cabo –afectando al bienestar físico y psicológico–, se produce la llamada carga mental. Así, la carga mental en el ámbito del trabajo doméstico y familiar incluye listas de tareas mentales organizativas, de planificación y de coordinación (Ciciolla & Luthar, 2019; Walzer, 1996) cómo pueden ser: prever vestimenta diaria, planificar momentos de limpieza, agendar reuniones escolares, consejo y apoyo emocional, mantenimiento de lazos familiares y comunitarios, garantizar una adecuada alimentación, no llegar tarde a la hora de recogida del colegio, saber cuándo es la próxima vacuna, hacer la lista de la compra, etc. Asimismo, resulta apropiado incluir en carga mental *“la cantidad de tiempo dedicado a pensar en la familia y el trabajo doméstico durante el día”* (ibíd., p.280). Se trata de una realidad cotidiana invisibilizada en la vida de las mujeres y, por tanto, carece o tiene escaso reconocimiento social e incluso, intrafamiliar, que se puede resumir con la clásica frase *“te ayudo, solo hace falta pedir”* que muchas mujeres reportan sobre sus parejas masculinas.



La carga emocional es un concepto históricamente estudiado desde el ámbito de la Psicología, siendo a partir del feminismo y su aplicación teórica en las Ciencias Sociales que se ha aplicado el enfoque de género al análisis de las cargas emocionales.

En la literatura consultada más afín a corrientes tradicionales, se encuentran estudios que asemejan o equiparan el término carga emocional con desgaste emocional, malestar emocional e incluso de síndrome de agotamiento profesional (*burnout* en inglés) (Arévalo, 2018; Samuelsson, Houkes, Verdonk & Hammarström, 2012; Morales, Pérez y Menares, 2003).



La exploración en torno a la carga emocional, se encuentran autoras que han investigado en torno al trabajo emocional como la socióloga Arlie Russell Hochschild (1983; 2008) quien definió por primera vez el concepto de trabajo emocional como la expectativa de que una persona debe manipular sus sentimientos o la apariencia de sus sentimientos para satisfacer los requerimientos de su puesto de trabajo: se trata de una demostración facial y corporal públicamente observable. En los años ochenta Hochschild estudia el trabajo emocional de las asistentes de vuelo y lo concibe en el marco del empleo, es decir, las emociones, que se han considerado algo privado, se trasladan al ámbito público del empleo y se utilizan para recibir un salario. Aunque en el caso de la carga emocional de este estudio nos referimos al trabajo gratuito en el ámbito del hogar y de la comunidad, creemos prolífico partir de la conceptualización de la sociología ya que consideramos que la carga emocional deriva de un trabajo¹¹ constante sobre las emociones propias y ajenas en un intento de construir y mantener cierto bienestar emocional en el hogar o de reproducir emociones “*negativas*” a la hora de reconducir comportamientos o regañar a alguien.

La creencia de que las mujeres lidian mejor con las emociones ha llevado a que estén sobrerrepresentadas en empleos que prevén contactos directos con clientes/pacientes/usuarios, como en el caso de recepcionistas, secretarias, profesoras, enfermeras, psicólogas, etc. Entre sus tareas, se encuentran no solo las físicas o mentales, sino que también deben expresar emociones apropiadas en las interacciones que realizan cara a cara (o por teléfono) con quienes reciben un servicio. Con poca o nula formación en la gestión emocional, estas mujeres –y algunos hombres– emplean en sus trabajos unas habilidades que son consideradas inherentemente femeninas sin que esto se refleje en salarios, los cuales, en estos sectores, son más reducidos que en otros masculinizados. De hecho, analizamos los riesgos psicosociales de los empleos, vemos como la segregación laboral por género ha generado consecuencias diferentes para hombres y para mujeres debido a las propias características de los trabajos realizados. Ellas tienen que enfrentarse a trabajos emocionalmente exigentes más a menudo que los hombres, así como a puestos poco valorados socialmente con una autonomía más bien escasa (EU-OSHA, 2002 en INSST 2018).

¹¹ El punto de partida, como ya hemos subrayado, es el concepto de trabajo. La Organización internacional del trabajo (OIT) lo define como el conjunto de actividades humanas, remuneradas o no, que producen bienes o servicios en una economía, o que satisfacen las necesidades de una comunidad o proveen los medios de sustento necesarios para los individuos.

Sin embargo, lejos de ser una característica inherente a las mujeres, la gestión emocional es un proceso que ellas van aprendiendo e interiorizando mediante la socialización de género. De hecho, en este estudio tratamos las emociones como prácticas sociales y culturales y no como estados psicológicos. El trabajo emocional se considera un factor de riesgo psicosocial que puede llevar a consecuencias negativas para la persona, ya que la exposición a demandas emocionales durante largos periodos de tiempo puede deteriorar su salud psicosocial y aumentar la probabilidad de padecer estrés y burnout.

Ana Vicente Olmo (2018, p. 70) es otra autora que ha abordado el trabajo emocional contextualizado en el ámbito de una pareja, pudiéndose generalizarse al ámbito familiar. Lo define como *aquel conjunto de actitudes y prácticas que se llevan a cabo para que la otra persona se sienta más feliz, segura y apoyada. Al decirle a alguien que se le quiere, elogiar su forma de ser o arroparle cuando está triste, entre otros ejemplos, lo que buscamos es que esa persona se sienta mejor.*

Además de las acciones para reforzar el bienestar emocional de otras personas, se incluyen como actos que pueden generar carga emocional aquellos que tienen que ver con la gestión de las emociones propias y de los demás a raíz de situaciones que generen conflicto. Ejemplo de ello es, cuando recae en las mujeres sacar las conversaciones importantes o temas que sea necesario hablar, principalmente cuando estos resultan incómodos.

La materialización o expresión de estas cargas emocionales van a tener lugar mediante múltiples manifestaciones. Arévalo (2018) destaca la desmotivación, tristeza, falta de energía o irritabilidad permanente, trastornos de dolor, cambios en los horarios de sueño, ansiedad, depresión. Otras expresiones de la carga emocional pueden ser frustración, distanciamiento afectivo, estado de alerta permanente, estrés, cansancio crónico, baja autoestima, irritabilidad, dificultad para concentrarse e incluso pueden aparecer ideas suicidas (Álvarez y Fernández, 1991).



En definitiva, podemos concluir que en esta investigación la carga mental se presenta como una cuestión de gestión y planificación para el sostenimiento de las vidas, mientras que la carga emocional se sitúa en el plano del sostenimiento, el apoyo del bienestar emocional (tanto personal como relacional) de las personas y/o la demostración y vinculación emocional adecuada en determinadas situaciones.



3.4 Las cargas mentales y emocionales de las mujeres no se ven, pero se padecen

Las cargas mentales y emocionales comparten muchas de las características que califican los trabajos de cuidados en general:

- » **Feminización.** Los cuidados son feminizados y así las cargas, resultados de la asunción de responsabilidad sin fisuras del sostenimiento de las vidas. En el caso de la carga emocional es interesante ahondar en la *“disfuncionalidad emocional”* de los hombres que encarnan la masculinidad hegemónica, resultado de la construcción social de la feminidad y masculinidad a la que se hacía alusión anteriormente y que convierte a las mujeres en cuidadoras emocionales de los hombres y también en planificadoras de la vida del hogar y comunitaria.
- » **Invisibilización.** A pesar de que se trata de una realidad cotidiana para la gran mayoría de las mujeres, las cargas mentales y emocionales son procesos que raramente se visibilizan. Se tiende a normalizar desde la individualización obviando su naturaleza estructural, contribuyendo así a invisibilizar las tareas mentales y emocionales asociadas a los trabajos de cuidados. Esta omisión también acarrea como consecuencia que las mujeres no sean conscientes de la dedicación que tienen con los trabajos de cuidados, lo cual va asociado a una autoexigencia constante y al surgimiento del sentimiento de la culpa por no responder de manera eficaz a las expectativas auto y socialmente impuestas.
- » **Escaso reconocimiento.** Este contexto de invisibilización se ve reforzado por la desvalorización del ámbito privado y de los trabajos que en él se desarrollan. Por ende, las consecuencias derivadas de los cuidados son igualmente poco o nada reconocidas y entre ellas se ubica la carga mental. Cabe destacar que esta ausencia de reconocimiento proviene no sólo por parte de la sociedad en general, sino también desde la estructura familiar como consecuencia de la prevalencia generalizada de modelos familiares en los que la corresponsabilidad se da en pequeños o nulos niveles (Morales, Pérez y Menares, 2003).
- » **Influyen en el estado de salud.** La vivencia prolongada de cargas físicas, mentales y emocionales repercuten de manera ineludible en el bienestar de las personas, aunque de manera desigual en función del género. Como bien señala Ceballos (2014, p. 10), *“el estrés constante y la falta de desconexión con las responsabilidades familiares abocan a las mujeres a sufrir consecuencias negativas en su salud”*. Este empeoramiento suele desarrollarse de manera paulatina comenzando con síntomas pequeños que quedan invisibles (culpabilidad, caída del pelo, dolores de cabeza eventuales, molestias leves en las articulaciones...). Esto aumenta la predisposición a enfermar, pudiendo desembocar en situaciones emocionales o físicas límites o crónicas. (Arévalo, 2018).

Edith Pérez Alonso y Mar Rodríguez (2019, pág. 33), médicas de familia y comunitarias, reflexionan sobre las respuestas del sistema sanitario antes los efectos adversos del cuidar: *“Ante los malestares psicológicos y físicos es frecuente solicitar pruebas complementarias innecesarias o pautar tratamientos farmacológicos, especialmente psicofármacos y analgésicos, no exentos de efectos secundarios. No contemplar las condicionantes sociales y trabajar con un enfoque individual y biológico lleva, inevitablemente, a medicalizar las consecuencias del cuidar. ¿Preguntamos sobre el reparto de tareas a las mujeres cuidadoras? ¿Indagamos sobre qué recursos hay disponibles? ¿Facilitamos contactos con entidades de apoyo o reivindicaciones de los derechos de las personas que cuidan?”*.



En el contexto español, confirmando los hallazgos de los estudios internacionales, las mujeres sufren de peor salud mental que los hombres: en 2017, el 23,4% en las mujeres y el 15,6% de los hombres tienen mala salud mental entre en todos los grupos de edad (con valores >30% en las mayores de 75 años). Tomando en cuenta los diagnósticos de depresión o ansiedad, las mujeres (19,4%) siguen mostrando frecuencias muy superior que los hombres (8,5%), con valores por encima del 25% en la población mayor de 60 años (Bacigalupe et al. 2020).

Sabemos que la responsabilidad de resolver la reproducción social está feminizada, y con ella, la carga mental y emocional desigualmente repartida. Partimos de las preguntas sobre dónde están y qué responsabilidades asumen otros actores fundamentales: los hombres, las empresas y el Estado. Se trata de iluminar las ausencias o presencias tibias y los procesos, de los micros (intrahogares con hombres), a los mesos (empresas/lugares de trabajo) a los macros (políticas públicas). Desde dentro hacia afuera y retorno.

Las políticas públicas, especialmente con la construcción del estado del bienestar, tienen un papel activo en sostener las vidas y construir –más o menos de forma intencionada y eficazmente– espacios de conciliación en las vidas de las mujeres¹². A través de políticas que son explícitamente dirigidas a ello y otras que, de manera tangencial, pero de forma rotunda, permiten encajar diferentes aspectos de la vida, como, por ejemplo, las políticas educativas: las criaturas están en las escuelas con el objetivo primario de recibir una educación, sin embargo, esto permite al mismo tiempo liberar tiempo para que las mujeres se dediquen a otras tareas.

A pesar de este reconocimiento, los recursos públicos son muchas veces insuficientes y no logran incidir en la división sexual del trabajo que se da en los hogares heteronormativos. En este sentido, es preciso mirar a lo que pasa en hogares compuestos por parejas del mismo sexo. Emily Nix y Martin Eckhoff Andresen (2019) estudian la brecha salarial en Noruega comparando parejas heterosexuales y homosexuales frente al nacimiento

12 Por ejemplo, la ley 39/2006 de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia de España, más conocida como «ley de dependencia», reconoce, en su exposición de motivos, que: “[H]an sido las familias, y en especial las mujeres, las que tradicionalmente han asumido el cuidado de las personas dependientes, constituyendo lo que ha dado en llamarse el «apoyo informal». Los cambios en el modelo de familia y la incorporación progresiva de casi tres millones de mujeres, en la última década, al mercado de trabajo introducen nuevos factores en esta situación que hacen imprescindible una revisión del sistema tradicional de atención para asegurar una adecuada capacidad de prestación de cuidados a aquellas personas que los necesitan.” (BOE, 2006: 44142).



de una criatura¹³. En el país nórdico, las mujeres en parejas heterosexuales experimentan una disminución de sus ingresos del 22% de media después de la llegada de la primera criatura y esta caída no se recupera con el tiempo. Sin embargo, sus compañeros masculinos, no sufren pérdida de ingresos. En el caso de parejas lesbianas, las mujeres que dan a luz pierden el 13% de sus ingresos y sus compañeras pierden el 5%. Sin embargo, a medio y largo plazo, la situación para ambas mejora más rápido y con una distribución más equilibrada entre las dos mujeres: a los dos años de dar a luz, la mujer alcanza a su compañera y desde ese momento las dos madres experimentan penalizaciones similares que disminuyen con el tiempo. A los cuatro años del nacimiento ya no experimentan penalización por hijo.

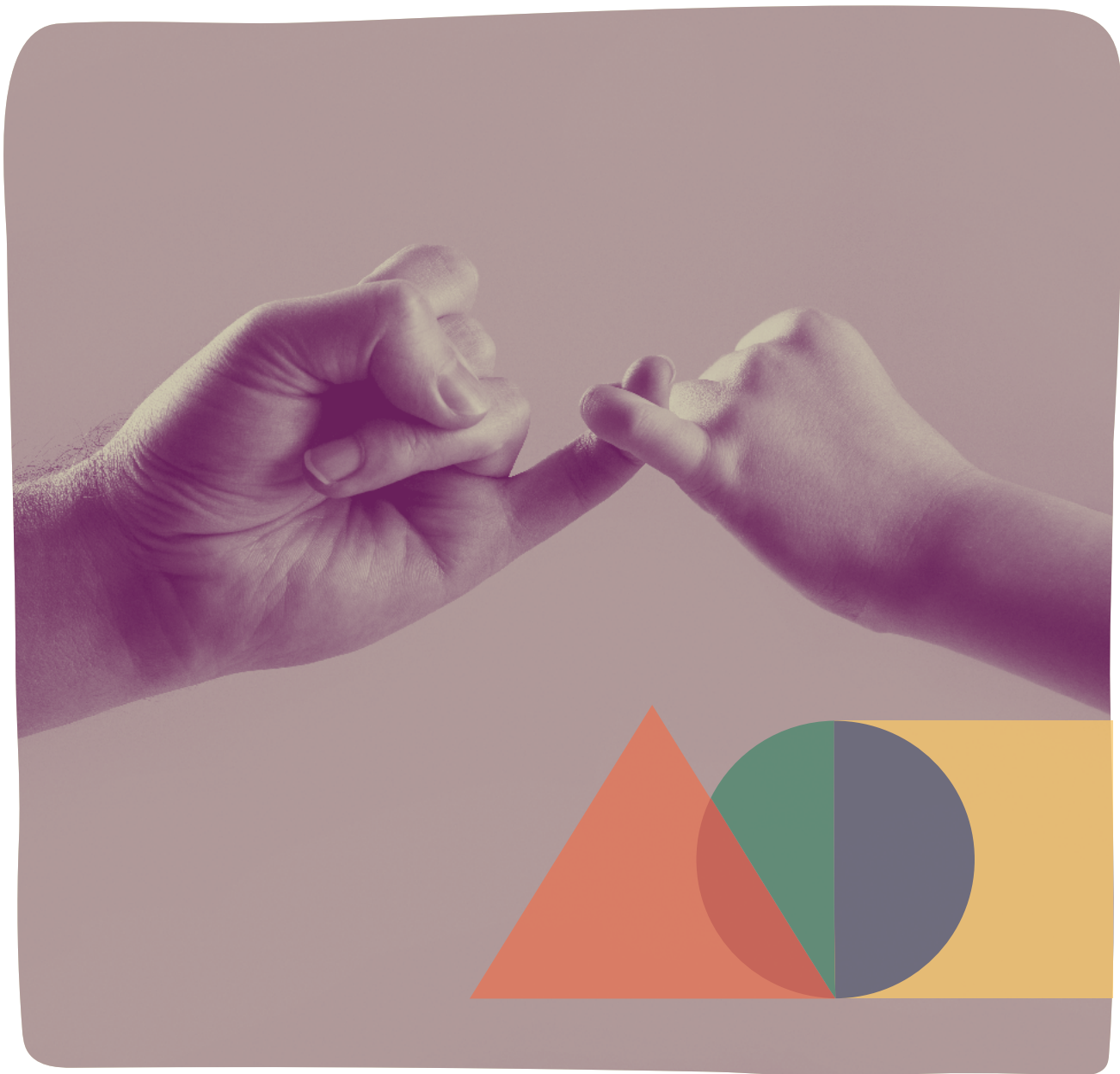


¿Qué pasa con los hombres y los cuidados? A raíz de la pandemia, ha cambiado la percepción de los hombres en cuanto a corresponsabilidad. Un estudio de Cruz Roja (2021), evidencia cómo ha afectado el confinamiento a la opinión de los hombres respecto a las responsabilidades familiares y del hogar: un 72% de los hombres ha experimentado un cambio en su percepción, después de esta etapa.

Sin embargo, a la importancia de la corresponsabilidad y los cuidados parece que no corresponde un cambio tan incisivo de las prácticas y queda mucho para convertir esas aspiraciones positivas en acciones diarias más significativas, transformando al mismo tiempo los rígidos roles de género que persisten en España y en muchos otros países. Si ellos no entran en los hogares, no hay cambio posible para las mujeres que están a sus alrededores¹⁴.

13 Las mujeres experimentan reducciones significativas en los ingresos derivados del empleo después del nacimiento de bebés, mientras que sus parejas masculinas no experimentan tales caídas.

14 Si hablamos de ellos, es importante iluminar en primer lugar la relación que tienen con el empleo para ver dónde quedan los cuidados. Nos guiamos por la construcción de la masculinidad, que, a pesar de los cambios intervenidos y de hombres disidentes con respecto a la masculinidad hegemónica, sigue orientándolos hacia el rol de proveedores, es decir el trabajo asalariado, como espacio principal en el que construir, demostrar y vivir la hombría. A través del empleo, los hombres prueban y confirman (si les sale bien) su fuerza, el éxito, la habilidad y capacidad, el control, el dominio. En esta construcción del sujeto masculino a través del empleo, ellos se confirman como hombres frente a diferentes actores: ante sus pares hombres como principal público a quienes demuestran sus competencias, pero también a sí mismo, para afirmarse y reafirmarse como sujeto masculino; ante el resto de actores, entre ellos la familia, a quienes exhiben los resultados (recursos y proveeduría) (López Gallegos: 2008; Meler: 2012, cit. en Ramírez-Rodríguez: 2020)*.



4. RESULTADOS

4.1 ¿Qué entienden mujeres y hombres por “cuidar”?

Los cuidados son definidos tanto por mujeres como por hombres como la atención y satisfacción de necesidades físicas y emocionales a otras personas dependientes con las que se tiene o siente alguna responsabilidad. Dicha responsabilidad viene representada principalmente a través de vínculos afectivos: soy madre/padre, pareja, hija/o, amiga/o. En menor medida se incluye referencias en cuidados realizados a uno/a mismo/a y eso pasa sobre todo en el caso de los hombres.

También, están presentes los cuidados como servicio o trabajo remunerado económicamente: empleadas domésticas, cuidadoras, clases extraescolares, aulas matinales, empleadas en comedores de colegios, etc.

En términos generales, predomina una idea –pero no una práctica– de cuidados parcelada, conformada por acciones dirigidas a atender dependencias que tienen lugar en dos etapas de la vida principalmente: infancia y vejez. Así, se percibe cierta distancia con la idea de cuidados como proceso continuo y permanente que abarca la vida misma, en tanto que la vulnerabilidad es una característica inherente a todo ser humano, independientemente de la etapa vital en la que se encuentre. Sin embargo, profundizando en las prácticas de cuidados, se ve como las mujeres asumen tareas de cuidados de forma continua y rotunda en los **tres ámbitos de cuidados identificados (físico, emocional y mental) sin que sobresalga un ámbito sobre otro**, es decir, los tres ámbitos se superponen de manera continua. Lo que falta muchas veces es el poder nombrar, es decir, dar visibilidad y reconocer la importancia de los procesos que sostienen las vidas.

Modelos de gestión de los cuidados

Hemos categorizado los modelos de gestión de los cuidados según su cercanía o distancia con la corresponsabilidad, que permite reconocer y actuar para asumir la vulnerabilidad intrínseca de los seres humanos junto con el planeta y visibilizar la interdependencia como práctica para resolver las necesidades de cuidados.

Las familias se consagran como el espacio principal en qué se resuelven las vidas, manteniendo el carácter privado de los cuidados a falta de una responsabilidad compartida entre todos los actores sociales. En el seno de las familias, las mujeres son las principales proveedoras, en solitario o con el apoyo de otras mujeres, ya sea pagadas o no. Lejos de querer idealizar a las familias, nuestra mirada se centra más en ellas como espacio de cuidados, conscientes de las dinámicas de conflicto, negociación y –a veces– violencia que se pueden dar dentro de ellas.

Proponemos a continuación los **tres modelos** de mayor a menor difusión entre las personas entrevistadas, conscientes de que en un mismo núcleo familiar se pueden reconocer características de uno y otro modelo de cuidados:

CUIDADOS COMO PROCESO INDIVIDUAL RESPONSABILIDAD DE LAS MUJERES EN EL SENO DE LA FAMILIA NUCLEAR HETERONORMADA.

Predominan prácticas que naturalizan los roles y la desigualdad de género. Se acepta e integra la división sexual del trabajo en los cuidados, lo que lleva a una gestión centralizada por parte de las mujeres. Aquí las mujeres asumirán la mayor parte de los cuidados, pudiéndolo compaginar con la participación en el ámbito laboral, lo que vertebra la doble o triple jornada para ellas; en este último caso aparece la representación de la mujer que “puede con todo”.

CUIDADOS COMO CORRESPONSABILIDAD EN CONSTRUCCIÓN EN EL SENO DE LA FAMILIA NUCLEAR.

La característica principal de esta categoría es el cuestionamiento del modelo desigual predominante en nuestra sociedad. Gracias a una socialización más igualitaria o procesos formativos y/o de toma de conciencia feminista, las mujeres que entran en esta categoría tienen una clara tensión hacia la superación de la división sexual del trabajo y un acercamiento a la corresponsabilidad. Más allá de asumir todavía la mayor parte de los cuidados, las mujeres desempeñan también la función pedagógica de enseñar a cuidar. Se tiende a concebir la conciliación como un derecho.



CUIDADOS COMO CORRESPONSABILIDAD.

Quienes integran un núcleo familiar ubicado en este modelo tienen conciencia de que los cuidados sostienen la vida y que, por tanto, implican una dedicación constante y amplia (integrando ámbito físico, mental y emocional). Este modelo se acerca a la colectivización de los cuidados a través de estrategias de valorización y reparto, para lo cual será necesario la participación activa y coordinada de sociedad (principalmente población masculina), empresas y Estado. Se tiende a exigir la conciliación como un derecho, el cual se alcanza al desfeminizar y desprivatizar los cuidados. Según los resultados, este modelo es el que menor presencia tiene actualmente. Se considera esta concepción de los cuidados como la referencia a alcanzar y generalizar.

Dedicación de las mujeres a los cuidados.

Emerge una **práctica de los cuidados como un todo constante: trabajo físico, mental y emocional en permanente interrelación**. Para las entrevistadas el cuidado a otras personas pasa por atender los tres ámbitos: físico/material, organizativo y emocional. Dedicán el tiempo máximo del que disponen, sacrificando otras actividades, a los tres ámbitos a la vez. Sin embargo, entre los tres ámbitos el mental es el menos visible y reconocido.

Dedicación de los hombres a los cuidados.

La cantidad y frecuencia con que hombres expresan asumir los cuidados demuestra que no perciben los cuidados como algo infinito, en tanto que mientras que haya vida, hay cuidados. Actualmente, la apertura de los hombres hacia los cuidados se materializa con una participación en la que ellos favorecen, facilitan, aportan... a la tarea de otra persona, de quien es la responsabilidad final. Asumen un papel secundario, complementario.

Trabajo físico y emocional, integrados en los cuidados de los hombres de manera puntual y aislada.

Aquellas tareas físicas/materiales que forman parte de los cuidados, están cada vez más asentadas en el imaginario y práctica de los cuidados de los hombres. Con una presencia menor, el trabajo emocional comienza a ser asumido como parte de los cuidados.

¿Cómo llegan los hombres a dedicarse a los cuidados?

Ellos se ponen en el centro: factor que dificulta la priorización de los cuidados con otras personas antes que atender aspectos propios de sus vidas. Superar este hecho se presenta como un elemento esencial en el proceso de deconstrucción necesario para iniciar el camino hacia la corresponsabilidad y construir un vínculo de responsabilidad con los cuidados.

Actualmente, que ellos se involucren en los cuidados depende en muchos casos de ellas. La participación de los hombres está siendo generada por sus parejas, quienes asignan tareas, insisten, recuerdan y les refuerzan para que se convierta en una acción continuada.

El perfil de cuidador principal aparece cuando la persona que habitualmente desempeñaba ese rol (generalmente la mujer: esposa, madre, tía, etc.) deja de hacerlo (él está desempleado y ella decide que es él el que debe asumir, mal estado de salud de ella, etc.)

¿Se comparten los cuidados?

Los cuidados compartidos son menos frecuentes que aquellos asumidos exclusivamente por mujeres o por hombres. Solo en escasos casos se comparten de manera **amplia y constante**. No existe un modelo de corresponsabilidad en el día a día de las personas consultadas, sino que se tiende a compartir tareas concretas y con una continuidad en el tiempo variable

En cuanto a los ámbitos (material, mental y emocional) sólo una mujer identifica que con su pareja homosexual comparte por igual los tres ámbitos de cuidados de manera habitual. En el resto de la muestra, en pocos casos algunas mujeres consideran que en sus hogares comparten uno o dos ámbitos. En la escasez de corresponsabilidad, compartir necesidades físicas es lo más habitual, las tareas emocionales están comenzando a ser responsabilidad conjunta y las acciones organizativas son las que están más lejos de ser compartidas desde una visión global. Por tanto, se interpreta que actualmente se tiende a compartir la ejecución de tareas físicas que no requieren especial dedicación de tiempo o de atención (hacer la compra, limpiar, "hacer papeleo", entre otras).

¿Qué cuidados se dedican a ellas/os mismas/os?

>> Ellas

El ocio y tiempo libre de las mujeres tiende a concentrarse en el ámbito emocional, es decir, suelen dedicar el tiempo libre a participar en actividades que o bien requieren cierta implicación emocional o relacional con otras personas, o se realizan con el fin de reducir la carga emocional.



Reservar espacio de ocio y tiempo libre cuyo beneficio recaiga en la propia mujer, es algo que no está extendido: muchas expresan culpabilidad que está detrás de la decisión generalizada identificada que consiste en relegar acciones cuyo beneficio repercute de manera exclusiva en el bienestar propio. En lugar de ello, las mujeres tienden a compartir su tiempo libre con las personas a su cargo con quienes sienten vínculos emocionales y/o de responsabilidad. De esta manera integran el perfil de cuidadora permanente en tanto que predomina la construcción del disfrute propio mediante el complacer y cuidar al entorno.





Los hombres entrevistados tienden a seleccionar actividades concretas para su tiempo libre y las realizan con cierta constancia. Es decir, prevalece cierta normalización en reservar una cantidad determinada de tiempo libre de manera habitual, definiendo ese tiempo de manera reiterada por ellos como “autocuidados”. La búsqueda consciente por parte de los hombres de actividades que generan bienestar en la propia persona es normalizada. Asimismo, si bien es cierto que existe una predominancia en cuanto a una priorización del tiempo libre de manera estricta, es posible que la cantidad y calidad del mismo se vea alterada por tener que asumir tareas de cuidados. El tiempo libre dedicado a estar en familia ya no es considerado tiempo libre, sino que pasa a ser un “trabajo de cuidados” y tiende a hacerse como obligación.

4.2 La carga mental y emocional: yo me lo guiso, yo me lo como

♀ CARGA MENTAL Y EMOCIONAL EN LAS MUJERES

Presentamos las dos cargas de forma conjunta ya que las dos se solapan y retroalimentan mutuamente, siendo las consecuencias nominadas las mismas en ambos casos.

- » **Carga mental y emocional en las mujeres: malestares cotidianos y normalizados.** Tanto el trabajo mental como el emocional tienen consecuencias en ellas y producen cargas. Las mujeres identifican claramente qué es la carga mental y aquella emocional: una vez destapada la olla de los cuidados en las entrevistas, saben qué son, identifican causas y consecuencias y las asocian a su dedicación a los cuidados.
- » Por orden de mayor a menor incidencia, los principales malestares sentidos por las mujeres y entendidos como carga mental y emocional son: estrés, cansancio y desánimo. Las mujeres expresan convivir con estas cargas, siendo la emocional la que les afecta más. En definitiva, nos encontramos ante un modelo desigual en la gestión de los cuidados que atenta a la salud mental y física de las mujeres.

Más sobre carga mental en mujeres

Es común en las mujeres experimentar carga mental de manera habitual y continuada, ya que pueden coexistir malestares diversos y de intensidad variable y que dicha carga mental puede ser generada en el ámbito de los cuidados y/o en el laboral relacionado con el cuidado (pérdida de empleo, dificultad de conciliación, altos niveles de exigencia etc.).

Las entrevistadas expresan convivir con **estrés, agobio, ansiedad, cansancio o agotamiento, desánimo o depresión y culpa.**

Asimismo, el hecho de que exista un mayor índice de cargas mentales expresadas por mujeres con respecto a las registradas en hombres ratifica que son ellas quienes asumen de manera amplia y continuada las tareas organizativas de los cuidados. También corrobora la conclusión de que, para la población masculina, la carga mental asociada a los cuidados tiene una presencia reducida, siendo más detectable cuando se produce en el plano profesional con consecuencias en el hogar, especialmente cuando se encuentran en situación de insatisfacción laboral o cuando sienten que no cumplen con su rol de proveedor.

Más sobre carga emocional en mujeres

La **carga emocional presenta un grado de intensidad notablemente elevado**, en comparación con la asociada al plano mental. Ellas hablan con más frecuencia de *“petar”, “no poder más”, agotamiento total, ansiedad alta, depresión...* Asimismo, se reitera el hecho de que una misma mujer exprese **sentir dos o más cargas emocionales a la vez**. Todo ello convierte a las **cargas emocionales en un factor que tiene incidencia en el empeoramiento de la salud de las mujeres y sus niveles de bienestar.**

♂ CARGA MENTAL Y EMOCIONAL EN LOS HOMBRES

Carga emocional, se intuye, pero la implicación predominante en los cuidados la aleja.

Los hombres, en función del grado de implicación en los anteriores ámbitos, experimentará más o menos carga emocional. Si bien es cierto que la reconocen, no la califican como un factor que condiciona su día a día. La identifican con mayor facilidad y frecuencia cuando la causa se ubica en el plano laboral: en estos casos, su preocupación principal es *“no llevarla a casa”*.

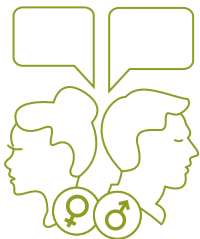
Carga mental, la gran tarea pendiente.

Sin trabajo mental no hay carga mental. En tanto que el primero es muy reducido en los hombres, no va a existir un nivel de incidencia lo suficientemente elevado como para generar carga mental. La carga mental está más presente en su imaginario cuando proviene del ámbito laboral (encontrarse en búsqueda de empleo, sobrecarga de trabajo).

En tanto que su papel en la atención a los cuidados no requiere de excesivo tiempo y esfuerzo, no experimentan carga mental y/o emocional. Por otra parte, sí reconocen que quien es responsable principal sí experimenta cargas. De manera generalizada, se observa que los hombres no desarrollan procesos de empatía que les acerquen a tratar de comprender en qué consiste ese malestar y a qué se debe; y ni mucho menos a identificarse como parte del problema, y menos aún como parte de la solución.



Encargarse de la organización de los cuidados y de su ejecución de manera diaria y continuada tensa y agota. Las mujeres viven estresadas y cansadas. Además, estas cargas pueden estar acompañadas de otros **malestares de distintas intensidades** (dificultad de descanso, problemas de espalda, dolor de cabeza, contracturas, etc.) y que en su conjunto pueden derivar en enfermedades crónicas, trastornos psicológicos, reacciones alérgicas, adicciones, entre otras. Así mismo, se extrae una segunda conclusión: **la normalización de vivir en estas condiciones por parte de las mujeres y de la sociedad en su conjunto. El actual modelo de cuidados, basado en una rígida división sexual del trabajo y una sobre responsabilización de las mujeres, va en contra de su salud y bienestar.** Se abre aquí otra pregunta sobre el papel que está jugando la medicina en cuanto a infradiagnóstico y medicalización de las consecuencias de los cuidados.



De otro lado, **los hombres también suelen convivir con estrés, aunque este va a estar más contextualizado en el ámbito laboral que en el familiar; además, el grado de intensidad y continuidad en el tiempo refleja valores inferiores a los expresados por las mujeres.**

> GESTIÓN DE LA CARGA MENTAL Y EMOCIONAL

Las cargas se abordan desde el prisma de la individualización y la feminización de los cuidados. Gran parte de las mujeres entienden que es responsabilidad de ellas gestionar sus cargas, ya que son consecuencia de un nivel de trabajo de cuidados que ellas asumen. Este proceso de responsabilización sin fisuras las lleva a sentir culpabilidad creando una espiral de la que es difícil salir. En la imposibilidad de cumplir con todos los mandatos como madre, esposa, amante y doméstica, las mujeres desarrollan varias manifestaciones de culpa, entre ellas el no sentirse en capacidad de cumplir con todas las expectativas sociales.

Las mujeres pueden atribuir importancia y peso a los cuidados y los autocuidados desde una perspectiva feminista que se aleja de la ética reaccionaria de los cuidados¹⁵, desarrollando modelos que no centran la reproducción social en la familia nuclear. En estos casos, es más común que la gestión de la carga aleje el foco de la responsabilidad en una misma y las mujeres apliquen estrategias que conlleven la participación de otras personas (delegar tareas, compartir cuidados, reducir expectativas).

En este sentido, resulta interesante destacar que las mujeres expresan tener conocimientos en recursos cognitivos, habilidades sociales, servicios públicos o privados, etc. que les ha permitido y/o permiten llevar a cabo una mejor gestión de las cargas mentales y emocionales, ya sea consigo mismas y/o con otros/as. La capacidad económica también influirá en el recurso elegido para gestionar la carga. Asimismo, se identifica que la contratación de servicios que atiendan necesidades de cuidados está reproduciendo la feminización

¹⁵ Por "Ética reaccionaria de los cuidados" se entiende un modelo de desarrollo moral que prevé que las mujeres alcanzan su plenitud máxima y satisfacción personal a través del cuidado de otras personas, de olvidándose de sí mismas y "siendo para otros".

y privatización de los mismos y contribuyendo a la reproducción de desigualdades de género, y, entre otros fenómenos, de las cadenas globales de cuidados que son un espejo de las desigualdades estructurales que tiene que ver con el género, con el estatus migratorio y el color de la piel.

Gran parte de las estrategias para aliviar las cargas están enfocadas en el yo: **las mujeres conciben las cargas como procesos individuales e intentan reducirlas con estrategias centradas en él.** En tanto que asumen de manera generalizada los cuidados, son ellas las que están generando cargas y por tanto las que gestionan



sus consecuencias. Esta soledad, presente a lo largo de todo este proceso de gestión de cargas, se lleva de manera individual y privada y se transforma en otra consecuencia más de la carga. Esta visión de la gestión de las cargas tiende a generar más carga, debido a la presión, frustración u otros malestares que puede generar. De manera opuesta, si se tiende a llevar una forma de vida más colectiva o comunitaria, las estrategias para gestionar las cargas van a situarse en mayor medida en la misma línea.

4.3 Ellas frente a los cambios en los cuidados de ellos

Se observa un sentimiento positivo generalizado sobre los cambios que los hombres están experimentando con respecto a los cuidados, pero el avance es insuficiente. Existen cambios y las mujeres los valoran: a ellos por llevarlos a cabo y a sí mismas por generarlos. No obstante, son insuficientes en opinión de las mujeres: coexisten posturas de refuerzo positivo ante los cambios actitudinales que contribuyen a la corresponsabilidad, pero la balanza sigue estando desequilibrada.

Se observa también cierta desconfianza por parte de las mujeres hacia los cambios (tímidos) de los hombres: algunas, las mayores, ya no abogan por el cambio ya que la pedagogía feminista consume tiempo, energía y, a la larga, significa llevar el conflicto a una guerrilla cotidiana que se torna insoportable. Asimismo, otras mujeres expresan desconfianza hacia los cambios por ser temporales y no atacar las desigualdades de raíz.

En síntesis, los cambios identificados en los hombres por parte de las mujeres que integran su núcleo familiar más cercano ofrecen el siguiente panorama: en el plano de los cuidados físicos/materiales es donde más participación están observando con respecto a un tiempo anterior, seguido con algo de distancia por la implicación en el cuidado emocional. Se observa una aún menor presencia de cambios en el plano organizativo y, con carácter residual, se identifican posturas ante cambios en la carga emocional. Los cambios son inexistentes en la carga mental.



4.4 Entre cuidados y empleos: ¿viene antes el huevo o la gallina?

Consecuencias de la dedicación a los cuidados en el desarrollo laboral de las mujeres

Las cargas afectan de manera desigual a la empleabilidad de las mujeres.

Para contextualizar este punto es necesario partir de la plena responsabilidad que las mujeres asumen en la reproducción social: la empleabilidad ha de ser enmarcada en los procesos de sostenibilidad de la vida, siendo el empleo un factor que puede garantizar ingresos, entre otros aportes, pero no un fin en sí mismo. Se observa un punto de inflexión en el que los equilibrios conseguidos entre trabajo reproductivo y empleo pueden llevar a una parte de las mujeres a estar satisfecha y conformarse con la situación actual. Sin embargo, este equilibrio –en constante ajuste– solo es vivido por cierta parte de la población que tiene una situación laboral con ciertas garantías.

La priorización del desarrollo laboral o de los cuidados se construye teniendo en cuenta las condiciones socioeconómicas en las que se encuentran. Los factores más influyentes en esta toma de decisión son:

- » **Redes de apoyo con la que externalizar los cuidados:** ¿su pareja se implica?, ¿tiene apoyo por parte de sus familiares?, ¿cuenta con amistades o forma parte de redes comunitarias?
- » **Capacidad económica con la que externalizar los cuidados:** ¿dispone de una economía que le permita poder contratar servicios que le faciliten la conciliación?
- » **Empleo con garantías y derechos:** ¿cómo son sus condiciones laborales?, ¿qué horario laboral tienen?, ¿facilita la conciliación?

Entrecruzando estos factores, se configuran vidas muy desiguales desde las cuales ver el nudo entre trabajo reproductivo y empleo:

– Dificultad para conseguir y/o mantener un empleo

Aquellas mujeres que no cuentan con redes de apoyo con las que compartir los cuidados o son muy limitadas (mujeres que viven en lugares distintos a donde reside su familia o sus redes de apoyo, madres solteras, mujeres que viven situaciones de violencia de género) y que no disponen de los recursos económicos necesarios para externalizar los cuidados, se ven en la situación de priorizar la atención de los cuidados. Esto suele darse en aquellos periodos en los que las personas a cargo presentan más dependencia (infancia, vejez, otras situaciones de dependencia). Esta situación se prolongará el tiempo que se mantenga la demanda alta de cuidados. A medida que disminuya el grado de dependencia, aumentará el tiempo que pueda emplear en el ámbito laboral. También

serán elementos fundamentales: estatus legal, nivel de formación, experiencia profesional previa y conocimiento de los recursos públicos existentes. El Estado tendrá un papel importante mediante el diseño y ejecución de políticas públicas que garanticen un acceso igualitario al mercado laboral y una vida digna a quien cuida y es cuidado, especialmente en situaciones que requieren atención a la dependencia.

– Posibilidad de conseguir y mantener un empleo

Aquí ubicaremos aquellas mujeres que cuentan con redes de apoyo con las que compartir los cuidados (familiares, vecinos/as, amistades, redes comunitarias de cuidados). Estas mujeres tienen posibilidad de compartir/externalizar y desprivatizar los cuidados (ya sea mediante recursos públicos o privados) y/o su lugar de trabajo ofrece herramientas que favorecen la conciliación. También entra en consideración las expectativas de la persona con su profesión: ¿hasta dónde se quiere llegar?, ¿qué significa su empleo para ella?

En definitiva, a las mujeres no les frena su dedicación a los cuidados porque asumen plena responsabilidad en la reproducción social. Por tanto, lo que les dificulta conciliar es la falta de posibilidades de tener corresponsabilidad en el núcleo familiar, la poca apertura que puedan tener desde las empresas a ofrecer medidas de conciliación y los limitados recursos que ofrezca el Estado para facilitar la sostenibilidad de la vida (atención a la dependencia, fomentar corresponsabilidad y promover la conciliación), así como la dificultad para acceder a ellos.

La conciliación sigue siendo un asunto de mujeres

Las mujeres construyen (casi) en solitario la conciliación en base a las medidas que ofrece su empleo, su familia y su red social.

Actualmente, el sostenimiento de la vida se ajusta a las condiciones laborales y recae principalmente en ellas la opción de conciliar con el apoyo de las personas que conforman su red social de apoyo.



4.5 Covid-19: más cargas para ellas, ¿más consciencia para ellos?

Confinamiento y mujeres: aumento de la presión emocional

Se observa un crecimiento generalizado en la dedicación de los cuidados, especialmente en cuanto al ámbito emocional se refiere, a la vez que también ha sido habitual un mantenimiento de los niveles de responsabilidades habituales.

Los cambios en la rutina laboral y de los cuidados han supuesto un incremento en la carga emocional, la cual se vio aún más intensificada en función de las condiciones socioeconómicas (tipo de vivienda, estabilidad económica, acceso a nuevas tecnologías, redes de apoyo, etc.). También es destacable el miedo y ansiedad provocados por la incertidumbre de la situación.

Confinamiento y hombres: mayor participación temporal en los cuidados

La dedicación a los cuidados por parte de los hombres durante el confinamiento ha sido eminentemente igual que la tenida antes del mismo, aunque en algunos casos favoreció un aumento de la participación, principalmente en el ámbito físico y emocional. No obstante, se ha tratado de una implicación temporal, que, salvo casos excepcionales, no ha tenido continuidad tras la finalización del confinamiento.

La carga emocional se vio algo incrementada por el contexto de crisis sanitaria del momento y la precarización laboral experimentada.







5. CLAVES Y PROPUESTAS

En base a los resultados obtenidos y su posterior análisis sugerimos una serie de propuestas encaminadas a incidir en la desigual distribución de los cuidados desde un enfoque de responsabilización hacia la sostenibilidad de las vidas. Apostamos por la inclusión de todos los agentes que se benefician de la actual arquitectura de los cuidados: hombres, empresas y Estado, visibilizando y poniendo a valor los aportes de las mujeres que, desde lo individual y comunitario/colectivo, están reproduciendo bienestar. Como elemento añadido, se deben pensar las propuestas teniendo como enfoque transversal una perspectiva de género interseccional que contribuya a la reflexión crítica sobre las raíces estructurales en las que se sustentan las problemáticas estudiadas.

La primera gran aportación que se hace a partir de los resultados de este estudio es que no es posible trabajar la mejora de la empleabilidad con mujeres sin tener en cuenta el tema de la carga mental y emocional de los cuidados. Las intervenciones posibles desde los dispositivos de inserción sociolaboral con mujeres pasan por:

- » Visibilizar y valorar los cuidados, al mismo tiempo que acompañar a las participantes con personal especializado para que aumente su bienestar (intervención integral).
- » Organizar talleres para trabajar la construcción de la subjetividad de las mujeres, su autonomía emocional y cómo éstas repercuten en las relaciones de género.
- » Relacionar objetivos de búsqueda y mantenimiento del empleo con otros relativos a la disminución/gestión de cargas de cuidados y aumento del bienestar.
- » Garantizar la contratación de trabajadoras en empresas que cumplan criterios de trabajo decente que posibiliten una verdadera conciliación.
- » Apoyo y recursos para mejorar la salud y el bienestar de las mujeres cuidadoras: atención a las 3 cargas a nivel preventivo, de diagnóstico y tratamiento.

En un plano más general, se torna urgente repensar y redistribuir los cuidados según las claves que presentamos a continuación:

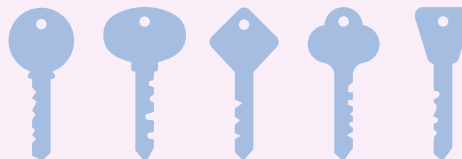
- » **Visibilizar y valorar los procesos de reproducción social con especial hincapié en aquellos inmateriales, como el trabajo emocional y aquello mental,** sin caer en esencialismos y tomando en cuenta que 1) los cuidados se producen en el marco de un régimen heterosexual que refuerza la división sexual del trabajo; 2) en la actual crisis de los cuidados, los empleos en el sector se traducen en una estratificación racializada del trabajo (ya feminizado).
- » **Desprivatizar los cuidados poniendo el foco en tres aspectos:** 1) los hogares; 2) el nivel extra-hogar y 3) los procesos de mercantilización de los cuidados.
 - Los hogares constituyen el principal engranaje en la organización y resolución de la vida cotidiana, y, en ellos, la responsabilidad está feminizada. Es preciso promover el cambio para redistribuir los cuidados a nivel intra-hogar (con un papel más activo de los hombres).
 - A nivel extra-hogar, es preciso poner la mirada y redistribuir responsabilidades tanto a través de políticas públicas, como en las empresas y en el trabajo comunitario. En este último ámbito se trata de mapear y apoyar nuevas formas de organización social que se producen en la esfera pública no estatal (redes de cuidados informales, colectivos o asociaciones que apoyan la participación social de las mujeres y espacios de apoyo mutuo).
 - En cuanto a resolver los cuidados a través de servicios de empresas y de empleadas particulares, es decir: la externalización e internacionalización, es necesario mirar no solo a las condiciones y la regulación laboral de quienes se ocupan en este sector, sino también pensar en un replanteamiento general de la responsabilidad social.



- » **Repensar la centralidad del empleo y su relación jerárquica con el trabajo de reproducción social.** Una sociedad orientada a la sostenibilidad y el cuidado necesita más tiempo para las tareas de reproducción social. En este sentido, se ve necesario:
 - Reorganización de los tiempos de trabajo (productivos y reproductivos) con la disminución de la jornada laboral remunerada.
 - A la vez, reparto de todos los tiempos de trabajo socialmente necesario (remunerado y doméstico) para articular otra sociedad basada en la sostenibilidad de las vidas.

A continuación, presentamos algunas propuestas para la rearticulación del sistema de cuidados.

- » El Estado tiene responsabilidad de impulsar y dinamizar la transformación en la distribución de las tareas de cuidado, promoviendo **1)** el cambio cultural, **2)** modificando y transformando integralmente la regulación de las políticas de cuidado, **3)** ampliando la oferta de servicios disponibles y **4)** desarrollando un amplio conjunto de medidas que tiendan hacia un sistema integral de cuidados.
- » Lograr una mayor participación de los hombres en la prestación de cuidados implica trabajar en dos aspectos principales que se retroalimentan entre sí:
 1. Responsabilizar a cada uno de ellos por sus acciones, por lo tanto, hacer un trabajo de cambio a nivel individual.
 2. Transformar los factores estructurales que impulsan e influyen en el valor de los cuidados en la sociedad y en quienes asumen esa labor. Estos factores incluyen cambios en las leyes y políticas, con recursos adecuados y planes claros de aplicación; cambios en las instituciones, como las escuelas, los lugares de trabajo y los centros de salud, y en su funcionamiento; cambios en la cultura, las narrativas y las normas de género en torno al trabajo de cuidados; y cambios en nuestras vidas y medios de vida públicos y privados (Barker et al., 2021, pág. 17).





6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- » Alonso Fernández de Avilés, Bakea; Álvares Malgesini, Leandro; Bacete González, Ritxar; Guerrero Calderón, Jimmy Paul; Penyarroja Donet, Aina; Pinadero Muñoz, Luis Ángel. (2019). *Investigación Proyecto NEO: Masculinidad, empleo, corresponsabilidad*. Resumen ejecutivo. Madrid, Fundación Cepaim.
- » Álvarez, E. y Fernández, L. (1991). El Síndrome de "Burnout" o el desgaste profesional (I): revisión de estudios. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 11(39), p. 257–265. Recuperado de <http://www.revistaaen.es/index.php/aen/article/view/15231/15092>
- » Aparicio-García, M.E., Fernández-Castilla, B., Giménez-Páez, M.A., Piris-Cava, E. & Fernández-Quijano, I. (2018). Influence of feminine gender norms in symptoms of anxiety in the Spanish context. *Ansiedad y Estrés*, 24(2–3), 60–66. https://www.researchgate.net/publication/324433128_Influence_of_feminine_gender_norms_in_symptoms_of_anxiety_in_the_Spanish_context
- » Arévalo, L. (2018). *Herramientas para el cuidado emocional*. Colombia: British Council.
- » Bacigalupe, A., Cabezas, A., Baza Bueno, M., Martín, U. (2020). "El género como determinante de la salud mental y su medicalización. Informe SESPAS 2020". *Gaceta Sanitaria*, Volume 34, Supplement 1, Pág. 61–67. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2020.06.013>.
- » Balbo, L. (1978). "La doppia presenza". *Inchiesta* nº 32.
- » Barazzetti, D. (2006). «Doppia presenza e lavoro di cura. Interrogativi su alcune categorie interpretative». *Quaderni di Sociologia [Online]*, 40|2006. Consultado el 13 de octubre 2020. <http://journals.openedition.org/qds/995>.
- » Barker, G., Garg, A., Heilman, B., Van der Gaag, N., & Mehaffey, R. (2021). *State of the World's Fathers: Structural Solutions to Achieve Equality in Care Work*. Washington, DC: Promundo-US.

- » Canizalez-Arreola, V. J. y Gómez-Bul, K. G. (2018). Carga Mental en Trabajadores: Factores Estresores e Impacto para las Organizaciones. *Vinculatégica EFAN*, 3(3), 600–613. Recuperado de http://www.web.facpya.uanl.mx/vinculategica/Vinculategica_3/65%20CANIZALEZ_GOMEZ.pdf
- » Carrasco, Cristina et al. (2003). Tiempos, trabajos y flexibilidad; una cuestión de género. Madrid: Instituto de la Mujer, Colección Estudios N° 78.
- » Carrasco, C. (2016). El tiempo más allá del reloj: las encuestas de uso del tiempo revisitadas, *Cuadernos de Relaciones Laborales*, 34(2), 357–383.
- » Carrasco, C. (2017) “La economía feminista. Un recorrido a través del concepto de reproducción”. *Ekonomiaz* N.º 91, 1.º semestre.
- » Ceballos, E. (2014). Coeducación en la familia: Una cuestión pendiente para la mejora de la calidad de vida de las mujeres. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 17(1), 1–14.
- » Cruz Roja (2021). ESTUDIO 2021: CORRESPONSABILIDAD EMPRESARIAL Y FAMILIAR EN TIEMPOS DE PANDEMIA. https://www2.cruzroja.es/documents/139531370/139768341/Informe_Balance_CR_Publicogeneral.pdf/b498131a-4eec-388e-4a12-ae58c6de71cb?t=1617879781224
- » Durán, Mª A. (2012). El trabajo no remunerado en la economía global. Bilbao: Fundación BBVA. https://digital.csic.es/bitstream/10261/76517/3/Duran_Trabajo_No_Remunerado.pdf
- » Durán, Mª A. (2018). La riqueza invisible del cuidado, Valencia: Universitat de Valencia.
- » Ferrant, G., Pesando L. M., Nowacka K. (2014). Unpaid Care Work: The missing link in the analysis of gender gaps in labour outcomes. https://www.oecd.org/dev/development-gender/Unpaid_care_work.pdf
- » González, M.J., Jurado Guerrero T. (2009). ¿Cuándo se implican los hombres en las tareas domésticas?: un análisis de la “Encuesta de Empleo del Tiempo”. *Panorama Social*, segundo semestre, 2009, 65–81.
- » Hochschild, A. R. (1983). *The managed heart: The commercialization of human feeling*. Berkeley: Univ. of California Press.
- » Hochschild, A. R. (2008). La mercantilización de la vida íntima. Apuntes de la casa y del trabajo. Madrid: Katz.
- » INSST [Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo] (2018). El efecto sobre la salud de los riesgos psicosociales en el trabajo: una visión general. Madrid: INSST. <https://www.insst.es/documents/94886/538970/El+efecto+sobre+la+salud+de+los+riesgos+psicosociales+en+el+trabajo+una+visi%C3%B3n+general.pdf/7b79def3-88be-4653-8b0e-7518ef66f518>
- » López Gallegos, A.M. (2008). Masculinidad y emociones: la ansiedad, la tristeza y la vergüenza en hombres desempleados en la ciudad de Saltillo. Tesis doctoral. Universidad Autónoma de Nuevo León, Saltillo, Cohauila.



- » Meler, I. (2012). "Juventudes y proyectos de carrera laboral: significados personales del trabajo y la familia" en: L. Jiménez Guzmán & R. Boso (Eds.), *Juventud precarizada. De la formación al trabajo, una transición riesgosa*. México: Cuernavaca: UNAM, Centro Regional de Investigaciones Multidisciplinarias. 239–264.
- » Morales, G., Pérez, J.C. y Menares, M.A. (2003). Procesos emocionales de cuidado y riesgo en profesionales que trabajan con el sufrimiento humano. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, 12(1), p.9–25).
- » Moreno, N., Moncada, S., Llorensa, C., Carrasquer, P. (2010). "Doble presencia, trabajo doméstico–familiar y asalariado: espacios sociales y tiempos". Instituto Sindical de Trabajo, Ambiente y Salud. Universitat Autònoma de Barcelona. https://www.ccoo.cat/salutlaboral/docs/Calaix%20Sindical/2011_doblepresenciaysalud.pdf
- » Nix, E. & Eckhoff Andresen, M. (2019). "What Causes the Child Penalty? Evidence from Same Sex Couples and Policy Reforms" Discussion Papers 902, Statistics Norway, Research Department. <https://ideas.repec.org/s/ssb/disppap.html>
- » OIT–Organización Internacional del Trabajo – (2020). «La COVID–19 pone en jaque el sustento de más de 55 millones de personas dedicadas al trabajo doméstico». OIT Noticias, (16 de junio de 2020) (en línea). https://www.ilo.org/global/about-the-ilo/newsroom/news/WCMS_748117/lang--es/index.htm
- » Pérez Alonso, E., Rodríguez, M. (2019). "Medicalización de la vida y los cuidados", en Ruiz–Giménez J.L., Pérez Alonso E., Girón, A. (coord.). *Los cuidados. Saberes y experiencias para cuidar los barrios que habitamos*. Madrid: Libros en Acción. Pp. 29–38.
- » Pérez Orozco, A. (2014). *Subversión feminista de la economía. Aporte para un debate sobre el conflicto capital–vida*. Madrid: Traficantes de Sueños.
- » Pérez Orozco, A. (2015). "La sostenibilidad de la vida en el centro... ¿y eso qué significa?", en Laura Mora Cabello de Alma y Juan Escribano Gutiérrez (eds.) (2015), *Ecología del trabajo. El trabajo que sostiene la vida*, Editorial Bomarzo.
- » Picchio, A. (2001). «Un enfoque macroeconómico ampliado de las condiciones de vida», en Carrasco, C. (ed.). *Tiempos, trabajos y género*. Publicaciones de UB. 4–28.
- » Procter & Gamble. (2018). *Por una responsabilidad compartida*. Recuperado de <https://www.areahumana.es/carga-mental/>
- » Ramírez–Rodríguez, J.C. (2020). "Hombres y masculinidades: emociones y significado del trabajo". *Revista Latinoamericana de Estudios sobre Cuerpos, Emociones y Sociedad*.Nº33. 39–54. <http://www.relaces.com.ar/index.php/relaces/article/view/8/7>

- » Rolo G., Díaz D. y Hernández, E. (2009). Desarrollo de una Escala Subjetiva de Carga Mental de Trabajo (ESCAM). *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones* 25(1), 29–37. ISSN 2174–0534. Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1576-59622009000100004
- » Samuelsson Å., Houkes I., Verdonk P. & Hammarström A. (2012). Types of employment and their associations with work characteristics and health in Swedish women and men Suecia. *Scandinavian Journal of Public Health*, 40(2), 183–90. https://www.researchgate.net/publication/221825631_Types_of_employment_and_their_associations_with_work_characteristics_and_health_in_Swedish_women_and_men#read
- » Sebastián, O. y Del Hoyo, M.A. (2002). *La carga mental de trabajo*. España: Ministerio de Trabajo y Asuntos sociales e Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.
- » Vicente, A. (2018). “Detalles”, frustraciones y desconciertos: El trabajo emocional en las parejas jóvenes heterosexuales. *Revista Española de Sociología*, (1)27, 67–81.
- » Walzer, S. (1996). Thinking about the baby. *Social Problems*, 43(2), 219–234. Recuperado de <https://academic.oup.com/socpro/article-abstract/43/2/219/1605125?redirectedFrom=PDF>





proyecto
INNOVACIÓN SOCIAL
neo



UNIÓN EUROPEA

FONDO SOCIAL EUROPEO
El FSE invierte en tu futuro



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE DERECHOS SOCIALES
Y AGENDA 2030



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



convive
fundación **cepaim**