

GUÍA DE CUIDADOS



Guía de CUIDADO



CONTENIDO

Introducción.....	05
Conceptos básicos aplicados a la intervención de los cuidados.....	06
Autocuidados.....	07
Orientaciones.....	08
Economía del Cuidado.....	11
Derecho al cuidado	11
Sistema de Cuidados	13
Mensajes clave	14
La división sexual del trabajo.....	17
Conclusión	22

INTRODUCCIÓN

La CONAMUCA, en sus 38 años de existencia y de lucha siempre se ha mantenido firme ante la defensa de los derechos de las mujeres.

Durante toda la trayectoria, la CONAMUCA se ha posicionado a favor de la igualdad y equidad de género, en particular, en la defensa de los derechos de las mujeres del campo.

Igualmente, la CONAMUCA ha realizado un gran trabajo de formación, sensibilización y educación a miles de mujeres del campo sobre cuidados, igualdad y equidad de género.

Desde la CONAMUCA vemos el cuidado y la protección de la vida es un elemento central de lucha en las agendas de las mujeres campesinas, en la defensa del territorio, debería ser un punto de partida de cualquier acción.

Como organización esperamos que los conceptos desarrollados en este material sean de utilidad para enmarcar el trabajo de cuidado en las dimensiones individuales y comunitarias.

Este material será un instrumento que servirá de guía para los procesos de sensibilización y empoderamiento de autocuidados a las ligerezas comunitarias y miembros de la CONAMUCA, con la motivación de articulación de espacios de cuidados de las mujeres.

Esta guía contiene orientaciones y lineamientos básicos a tener en cuenta para la implementación de la herramienta de autocuidado en lo personal y en los equipos de trabajo y la hoja de ruta para llevarlo a cabo en las instituciones.

Las siguientes orientaciones y recomendaciones generales se han diseñado bajo las referencias trabajadas con los equipos y teniendo en cuenta los resultados de las encuestas realizadas dentro del proceso tanto en el ámbito personal como institucional que dieran los equipos de trabajo participantes

CONCEPTOS BÁSICOS aplicados a la intervención de lo cuidados



Economía: es la ciencia social que estudia cómo las familias, empresas y gobiernos organizan los recursos disponibles que suelen ser escasos, para satisfacer las diferentes necesidades y así tener un mayor bienestar.

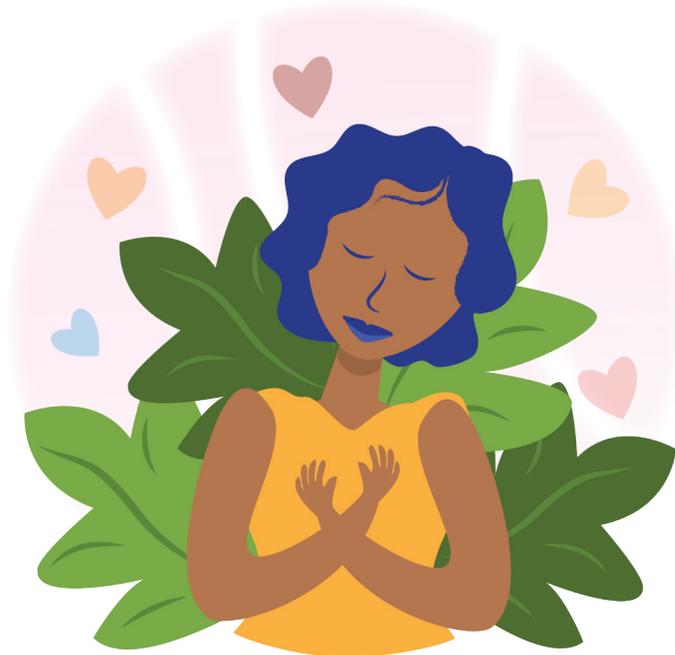
Cuidados: Comprende el conjunto de acciones públicas referidas a la organización social y económica del trabajo destinado a garantizar la reproducción cotidiana de las condiciones de vida que permiten a las personas alimentarse, educarse, estar sanas y vivir en un hábitat propicio, abarca tanto el cuidado material que implica un trabajo, como el cuidado psicológico que implica un vínculo afectivo y con valor económico. Es tanto un derecho como una función social que implica la promoción del desarrollo de la autonomía personal, atención y asistencia a las personas dependientes.

Los cuidados son todas aquellas actividades que se realizan de manera gratuita o remunerada y que proporcionan cotidianamente el bienestar afectivo y material de las personas. Proporcionar alimentos, abrigo, higiene personal, la compañía, la limpieza y el orden en la casa, son unos pocos ejemplos de actividades imprescindibles en la vida de las personas.

Los cuidados son todas aquellas actividades que se realizan de manera gratuita o remunerada y que proporcionan cotidianamente el bienestar afectivo y material de las personas. Proporcionar alimentos, abrigo, higiene personal, la compañía, la limpieza y el orden en la casa, son unos pocos ejemplos de actividades imprescindibles en la vida de las personas.

Todas las personas necesitamos de una serie de cuidados para poder existir, aunque éstos se intensifican más o menos a lo largo de nuestro ciclo vital según nuestra escasa o avanzada edad o según nuestro estado de salud. Aunque en mayor o menor medida todas las personas aportan cuidados, sin excepción todas dependemos de ellos. Por tanto, el ideal de autosuficiencia es irreal ya que todas y todos somos interdependientes.

Cuidar es todo un arte para saber, a anticipar, y a ejecutar. No es en vano que las demandas de trabajadoras domésticas pidan “experiencia” como requisito para la contratación. Cuidar, lejos de ser algo mecánico, requiere de técnica, de conocimientos intelectuales y relacionales, y de afecto. Todo este conjunto de saber-hacer se adquiere en el transcurso de los años.



Autocuidado: Autocuidado es darnos cuenta de qué necesitamos para una vida de calidad, autoconocernos y también significa dedicar tiempo para nuestro disfrute personal, para nuestro cuidado físico, emocional y espiritual. El autocuidado es una herramienta necesaria e imprescindible para seguir vivos/os y con salud emocional, física y mental de las personas que trabajamos en prevención de violencia”.

Autocuidado colectivo: “Es promover el bienestar como una estrategia colectiva para preservar a las organizaciones mismas, donde el bienestar de una/o se vuelve la responsabilidad de todas/os”.

Enfoque psicosocial: “Es un enfoque que trata de entender las causas históricas y sociales que han contribuido a deteriorar la salud de la población.

ORIENTACIONES Y RECOMENDACIONES BÁSICAS **una estrategia de cuidado colectivo a nivel** **institucional**

Generar espacios de diálogo y reflexión sobre esta temática para sensibilizar y concientizar sobre los impactos psicosociales del trabajo que realizan y la importancia de una cultura organizacional y personal de cuidados.

Es responsabilidad de las organizaciones proveer herramientas, espacios y tiempos laborales para diseñar e implementar planes institucionales y personales de autocuidado, cuidado colectivo y seguridad del personal y a su vez dar seguimiento al alcance del trabajo realizado

Es necesario que cada organización contemple la necesidad de proponer acciones de monitoreo y evaluación de los planes y estrategias de autocuidado y cuidado colectivo.

Una de las dificultades con las que expresan encontrarse las organizaciones es que se toman acuerdos y después en el cotidiano no se cumplen ni se ejecutan por la presión laboral.

Promover en las Organizaciones un entorno físico y emocional saludable, que permita poder expresar emociones desde la seguridad y la confianza sobre todo en la gestión de temas y situaciones complicadas, ya que la ausencia de estos espacios podría estar generando agotamiento profesional y estrés laboral crónico. El apoyo mutuo es una herramienta valiosa para tener en cuenta.

Se sugiere incorporar acciones concretas que puedan mejorar los entornos ya que las condiciones físicas del lugar de trabajo son uno de los elementos que pueden ayudar a sentirse mejor y realizarlo de forma efectiva.

Elaboración del plan de acción estrategia de cuidado colectivo.

En el Plan de acción de autocuidado colectivo podemos definir diferentes ámbitos:

- Condiciones laborales y físicas
- Ambiente en el equipo
- Comunicación y gestión de los conflictos
- Gestión emocional en el equipo
- Acciones de cuidado colectivo
- Formación de autocuidado
- Generación de redes de apoyo

Orientaciones generales para tener en cuenta con los colectivos con los que cada organización trabaja.

El enfoque psicosocial plantea la necesidad de mantener una perspectiva del trabajo que contemple la interacción entre la persona, el medio social y político en el que vive y en el que prime un enfoque de trabajo transformador. Partiendo de este concepto es importante que a lo interno de las organizaciones se tengan asumidos lineamientos básicos que ayuden a orientar el trabajo hacia esa dimensión personal que por lo general dejamos a un lado en los procesos de transformación social sin olvidar los objetivos que nos planteamos desde el área de cooperación.

Orientaciones:

- Visión de proceso
- Incorporar la vivencia en el cuerpo

- Principio de congruencia y coherencia
- Inclusión de la dimensión personal
- Formaciones para el desarrollo integral: mucho más que información
- Creación de grupos de confianza
- Centradas y ajustadas a la realidad de los colectivos; partiendo de ellos y ellas.
- Sistema de monitorio y evaluación-acción
- Espacios amigables y que fomenten la conexión social



Economía del Cuidado

Se refiere a todas las actividades y prácticas que son necesarias para la reproducción social; incluye el cuidado de sí y para sí, es decir el autocuidado, y también el cuidado de otras personas: la atención de niñas, niños, jóvenes, personas mayores, enfermas, o con alguna discapacidad y también de las que podrían proveerse a sí mismas cuidados. Cuando se asocia la idea del cuidado a la economía, se visibilizan los elementos que contribuyen a reconocerle un valor económico, es así como el concepto de economía del cuidado tiene dos elementos: en primer lugar, visibiliza el papel del trabajo de cuidado que se ha naturalizado a lo largo de los siglos para las mujeres; y en segundo término, la importancia económica de este trabajo que no se remunera, pero que potencialmente podría serlo y también la pertinencia de políticas públicas y presupuestos para que el Estado atienda los cuidados.

Derecho al cuidado

Toda persona tiene derecho al cuidado que sustente su vida y le otorgue los elementos materiales y simbólicos para vivir en sociedad a lo largo de toda su vida. Las autoridades establecerán un sistema de cuidados que preste servicios públicos universales, accesibles, pertinentes, suficientes y de calidad y desarrolle políticas públicas. El sistema atenderá de manera prioritaria a las personas en situación de dependencia por enfermedad, discapacidad, ciclo vital, especialmente la infancia y la vejez y a quienes, de manera no remunerada, están a cargo de su cuidado.

Corresponsabilidad:

Es un modelo en el que las responsabilidades y tareas de cuidado se distribuyan entre Estado, comunidad, mercado, familias y personas, que revierta y repare la situación de opresión de las mujeres, transforme la actual división sexual del trabajo, garantice el derecho de las mujeres a cuidar y a ser cuidadas, especialmente la población racializada.

Personas cuidadoras:

Personas que dedican energía vital y tiempo personal al trabajo de cuidados de quienes requieren cuidados (este trabajo puede ser con o sin pago monetario).

Personas que requieren cuidados:

Todas las personas requerimos cuidados a lo largo de la vida. Estos puedes ser más intensos dependiendo la etapa del ciclo vital como la primera infancia o en la vejez.



No obstante, también las personas con alguna discapacidad, situación de adicción, embarazo, enfermedad moderada o enfermedad terminal, requieren mayores cuidados.

Redistribución del trabajo de cuidados:

Se refiere al reordenamiento de los recursos fiscales y políticas tributarias favorables a la producción nacional de bienes y servicios de cuidado, así como, las responsabilidades domésticas y de cuidado dentro de los hogares y las familias. Redistribuir el cuidado de manera más justa implica garantizar una serie de derechos de las mujeres. Lo anterior también conlleva un beneficio para la sociedad en general, pues entre otras cosas, invertir en cuidado genera empleos y asegura una mejor calidad en la provisión de cuidados para quienes lo necesitan (niños y niñas).

Sistema de Cuidados:

Es el conjunto de acciones públicas dirigidas a la promoción de la autonomía personal, con especial énfasis en la atención y asistencia de la población que requiere cuidados, así como también busca la regulación de las personas que trabajan en los cuidados (remuneradamente y no remuneradamente). Por lo tanto, se trata de un mecanismo a través del cual ofrecer un cuidado de calidad a la población a la vez que garantizar que el mismo se realice en condiciones dignas de trabajo para los y las cuidadores/as, por medio de impulsar una organización social de los cuidados más justa a través de la corresponsabilidad social entre Estado, mercado y comunidad, así como también entre hombres y mujeres con vistas a revertir las desigualdades sociales y de género existentes.

Trabajo de cuidado:

Es una labor que implica relaciones tendientes a promover el desarrollo de la autonomía y atención a las personas que requieren cuidados por medio de un trabajo que supone la interdependencia humana y de los diferentes sectores sociales (Estado, mercado, familia y sociedad civil). El trabajo de cuidado adquiere una temporalidad cotidiana, puede ser directo -involucrando relaciones cara-a-cara y contacto físico directo-, indirecto -alude a las pre-condiciones del cuidado: provisión de alimentos, limpieza de ropa y del hogar, provisión de servicios básicos como agua, luz, energía para cocinar, etc.-, y de gestión mental -alude a las tareas de gestión y coordinación de tiempos, personas, espacios y dinero- El trabajo de cuidados alude a una dimensión material, emocional y física, y puede ser remunerado y no remunerado. Por lo tanto, el trabajo de cuidado es fundamentalmente multidimensional.

Trabajo de cuidado no remunerado:

Son las tareas del trabajo reproductivo que realizan las mujeres, para su familia o para terceros, por el cual no recibe ninguna compensación económica con la consiguiente desvalorización del trabajo doméstico.

Trabajo doméstico:

Designa el trabajo realizado en un hogar u hogares o para los mismos y “trabajador doméstico” designa a toda persona, de género femenino o género masculino, que realiza un trabajo doméstico en el marco de una relación de trabajo. Este trabajo puede incluir tareas como limpiar la casa, de un hogar o varios hogares, cocinar, lavar y planchar la ropa, el cuidado de las y los niños, personas adultas mayores o personas enfermas de

una familia, jardinería, vigilancia de la casa, desempeñarse como persona que conduce auto de la familia, e incluso cuidando los animales domésticos. (OIT, Convenio 189 Trabajo decente para las trabajadoras y los trabajadores domésticos).

Derecho al cuidado:

Toda persona tiene derecho al cuidado que sustente su vida y le otorgue los elementos materiales y simbólicos para vivir en sociedad a lo largo de toda su vida. Las autoridades establecerán un sistema de cuidados que preste servicios públicos universales, accesibles, pertinentes, suficientes y de calidad y desarrolle políticas públicas. El sistema atenderá de manera prioritaria a las personas en situación de dependencia por enfermedad, discapacidad, ciclo vital, especialmente la infancia y la vejez y a quienes, de manera no remunerada, están a cargo de su cuidado.

MENSAJES CLAVE

En el proceso mundial hacia la construcción de rutas efectivas para el desarrollo, la incorporación de los cuidados de las personas dependientes ha tomado especial relevancia por dos factores fundamentales: la división sexual del trabajo, que impacta negativamente al desarrollo de las mujeres; y el reconocimiento de los derechos de las personas en dependencia que deben estar garantizados por el Estado, más allá de los núcleos sociales y económicos de los que provengan.

De este modo, la conceptualización de los cuidados y la problematización con relación al trabajo de cuidado no remunerado y remunerado han sido debates neurálgicos en la consolidación de un nuevo paradigma de protección social.

Los cuidados, entendido como una función social que implica tanto la promoción de la autonomía personal como la atención y asistencia de las personas dependientes, están íntimamente ligados con la reproducción social. Cuidar de las personas incluye todas las acciones que la sociedad lleva a cabo para garantizar la supervivencia social y orgánica de quienes han perdido o carecen de autonomía personal y necesitan de otras/os para realizar los actos esenciales de la vida diaria.

Así los cuidados se han asignado socialmente a las mujeres, equiparando, arbitrariamente, la reproducción humana con la reproducción social. Determinando que tareas como bañarse, comer, moverse, serán responsabilidades de los núcleos familiares, mismos que también asumirán los cuidados emocionales y psíquicos que las personas requieran. De este modo se configura lo que conocemos como “trabajos de cuidado no remunerado” el cual se traduce, entre otras cosas en una sobre carga para las mujeres y genera profundas desigualdades sociales y violencia.

Por lo anterior, los Estados han tenido que atender la demanda internacional de reconocer la necesidad de modificar la división sexual del trabajo. Es así en la Décima Conferencia Regional Sobre la Mujer de América Latina y el Caribe (Consenso de Quito 2007), se acuerda “formular y aplicar políticas de Estado que favorezcan la responsabilidad compartida equitativamente entre mujeres y hombres en el ámbito familiar, superando los estereotipos de género y reconociendo la importancia del cuidado y del trabajo doméstico para la reproducción económica y el bienestar de la sociedad”. Igualmente se acuerda “adoptar las medidas necesarias, especialmente de carácter económico, social y cultural, para que los Estados asuman la reproducción social, el cuidado y el bienestar de la población como objetivo de la economía y responsabilidad pública innegable”

Durante la XI Conferencia Regional sobre la Mujer de América Latina y el Caribe de 2010, los Estados parte acordaron valorar y reconocer el valor económico del trabajo no remunerado prestado por las mujeres en el ámbito doméstico; así como fomentar el desarrollo y el fortalecimiento de políticas y servicios universales de cuidado.

Probablemente el mayor logro en la materia fue el reconocimiento del derecho al cuidado para todas las personas y la noción de prestación compartida entre el Estado, el sector privado, la sociedad civil y los hogares, así como entre hombres y mujeres.

Es así como, en 2016, con la aprobación de los Objetivos de Desarrollo Sostenible, se incluye en el objetivo 5 sobre Igualdad de Género: “Reconocer y valorar los cuidados y el trabajo doméstico no remunerados mediante servicios públicos, infraestructuras y políticas de protección social, y promoviendo la responsabilidad compartida en el hogar y la familia, según proceda en cada país”.

Si bien reconocer y valorar el trabajo de cuidado es indispensable, para poder alcanzar un verdadero estado de observancia del bienestar social hace falta la contabilización de este aporte económico en las cuentas públicas; así como la efectiva redistribución de este.

Es así como emergen las necesidades nacionales de impulsar Sistemas Nacionales de Cuidados, los cuales son un nuevo paradigma en los modelos de protección social, ya que incluyen la perspectiva de género, el reconocimiento de la diversidad funcional y del ciclo de vida de las personas como elementos determinantes de la autonomía individual, el bienestar comunitario y el desarrollo social.

La organización social de los cuidados

A diferencia de lo que se suele creer, los cuidados no se limitan al trabajo físico, a aquellas tareas que aparentemente “solo” requiere un esfuerzo del cuerpo (lavar, planchar, limpiar). Por tanto, tampoco se pueden equiparar los cuidados al trabajo doméstico (todas aquellas tareas realizadas en los hogares). El cuidado es un continuo que habita muchas esferas de la vida y muchos tiempos vitales. La falsa dicotomía de “tiempo de trabajo” versus “tiempo personal/ familia” se desvanece y el tiempo se complejiza.

Se cuida en los hogares, en los parques, en la escuela, en el centro de salud, y en el supermercado. También nos auto-cuidamos (haciéndonos nuestra propia comida, tomando sin falta las medicinas, o haciendo ejercicio). Si imaginamos un mapa del cuidado, veríamos que está presente en todos los espacios y que además las cuidadoras son principalmente mujeres.

Históricamente las mujeres han sido asignadas a roles de cuidadoras, rol que se ha perpetuado a pesar de que el modelo de familia tradicional nuclear (mujer ama de casa/ hombre asalariado) se ha desmoronado. Las mujeres se han incorporado al mercado laboral pero siguen cuidando, generalmente en solitario. A falta de una recomposición y redistribución del trabajo de cuidados, éste sigue recayendo sobre las mujeres dentro del marco familiar.

La invisibilidad del trabajo de cuidados está ligada a los valores de la sociedad-mercado que se rigen únicamente por lo monetario. La idea de que el cuidado no es trabajo- por no estar insertado dentro del mercado- ha infravalorado esta labor. La falta de reconocimiento económico y social, traducida en total invisibilidad, ha permitido que tanto los hombres como el Estado se desentiendan de sus responsabilidades.



La división sexual del trabajo:

El tiempo vital de muchas mujeres consiste en emplear estrategias para “apañar” los cuidados de las personas a su cargo. Por ejemplo, se tira de tiempos designados a otras actividades para poder acompañar a un abuelo/a

al médico, se maquina una serie de ajustes para conseguir que los niños y las niñas lleguen a tiempo a la escuela. Así pues, la coordinación infalible que maniobran las madres para que la cena esté a tiempo, la gestión telefónica de sus hogares desde sus puestos de trabajo, las multitareas y demás fórmulas de supervivencia, se convierten en un auténtico rompecabezas para poder proporcionar las necesidades fundamentales de las personas a su alrededor.

Las diferencias de uso del tiempo entre mujeres y hombres indican el mal reparto de tareas relacionadas al cuidado y mantenimiento de la vida cotidiana.

Irónicamente, el trabajo gratuito de las mujeres hace crecer a las economías mientras sus vidas afrontan una mayor precariedad.

Estos datos son muy pertinentes en el actual debate sobre conciliación de la vida personal. Solo si se comprende la complejidad y multidimensionalidad del tiempo de los cuidados (se cuida en tiempos solapados, paralelos, intensificados- más tareas en menor tiempo), pues entonces se podrán desarrollar políticas de conciliación.

Es más, las feministas apuntan que el tiempo restante fuera del trabajo es más que familiar, ya que muchas mujeres optan por otras formas de convivencia fuera del modelo de familia nuclear y/o dedican su tiempo a desarrollar actividades no relacionadas al trabajo ni a una familia estrictamente. Esto no significa que se esté exentas de responsabilidades de cuidados, ya que es una práctica permanente que se realiza en todos los ámbitos y en todos los momentos.

Reproducción Social:

Término utilizado normalmente por los y las economistas políticas feministas en la literatura inglesa, para referirse a la economía de los cuidados y al trabajo no remunerado. El término se usa para oponerse a los y las economistas políticos no feministas en sus

suposiciones fundamentales sobre la economía y para demostrar que el concepto capitalista de producción no puede entenderse adecuadamente sin un análisis de la reproducción social.

Conciliación:

Se refiere a la capacidad de hombres y mujeres de satisfacer sus necesidades de cuidado en el hogar y en la comunidad sin necesidad de poner en cuestionamiento las relaciones de poder de género o la reestructuración de las economías. Se puede observar en varios países de la UE a través de políticas de ampliación de baja por maternidad o de políticas laborales de flexibilidad horaria.



La Corresponsabilidad entre hombres y mujeres (definición de mínimos):

Establece una visión clara que pone en evidencia las desigualdades de género con el objetivo de revocar la responsabilidad tradicionalmente asumida por las mujeres en la reproducción social. Estas políticas tienen

como objetivo involucrar a hombres y niños en las tareas de cuidado y en el trabajo no remunerado, como por ejemplo el establecimiento de políticas de baja por paternidad en muchos países de la UE. También se puede observar en países en América Latina como Ecuador, donde proyectos del Banco Mundial han tratado de que hombres en situación de pobreza y desempleo se transformen en cuidadores. Además, el promover sólo la corresponsabilidad de los hombres en las tareas de cuidado significa el privatizar la solución para abordar el problema.

La Corresponsabilidad entre hombres, mujeres y el Estado (definición de máximos):

se trata de una definición más progresista, ya que va más allá de la esfera “privada” del hogar y reivindica una noción más amplia de corresponsabilidad que incluye a la esfera pública y a las instituciones estatales y sus prácticas. En este marco, nos vemos obligados a preguntarnos sobre quién recae la responsabilidad del cuidado y del trabajo no remunerado. Esto nos permite formas más creativas de entender los cuidados y de hecho puede conducir a resultados de políticas más radicales. Una definición más amplia de corresponsabilidad pone en entredicho la lógica de las economías neoliberales que dependen del trabajo no remunerado de las mujeres con el fin de reproducirse.

Protección Social:

Describe una amplia gama de políticas destinadas a combatir la pobreza en hogares pobres, orientadas a mujeres, normalmente a través de programas de transferencia de fondos directos. Estas políticas han sido fuertemente criticadas por los y las feministas ya que reproducen la suposición de que son las mujeres las que detentan la responsabilidad de la economía de los cuidados. Este concepto se está desarrollando actualmente con el fin de poder demostrar el impacto negativo de la falta de apoyo a la economía del cuidado y el trabajo no remunerado.



¿PRIVATIZADAS, PROGRESISTAS O TRANSFORMADORAS?

Esta es una manera útil de que las iniciativas políticas fueran más allá de soluciones privatizadas (protección social, dirigidas a hombres pobres). Soluciones progresistas que aborden los retos de combinar trabajo remunerado y no remunerado tienen más potencial para contribuir a la igualdad de género (políticas de bienestar, prestaciones por maternidad / paternidad, financiación pública para actividades de cuidado). Sin embargo, con el fin de superar las desigualdades de género, necesitamos políticas que se dirijan a la lógica y estructura de las economías neoliberales. Esto supondría una revalorización del trabajo de los cuidados y del trabajo no remunerado y su reubicación no como una responsabilidad de las mujeres sino como una responsabilidad de todos y todas, incluyendo el estado y el sector privado.

Los trabajos de cuidados son esenciales para mantener el bienestar de las personas, pero, a pesar de ello, están poco valorados. Sin embargo, si esos

servicios se valorasen sobre la base de un salario mínimo por hora.

Todas estas tareas, cuando no son compartidas, pueden resultar duras y agotadoras, ya que requieren tiempo y esfuerzo. Por desgracia, la distribución de estas actividades sigue siendo diferente. La participación de las mujeres es mayor que la de los hombres en este ámbito. Los datos del INE lo dejan claro. Demuestran que las mujeres dedican de media 26,6 horas de trabajo no remunerado frente al 14% de los hombres. La división rígida de los roles y los estereotipos de género mantenida a través de la educación ha llevado a esta situación que es, a su vez, uno de los principales factores de la desigualdad de género en el empleo.

Sin embargo, más allá de la falta de tiempo para mantener sus vidas personales, las repercusiones económicas y la falta de reconocimiento social, también se enfrentan al llamado Síndrome de la cuidadora quemada. Una afectación de la salud debida a la sobrecarga de trabajo. Hecho que se traduce en cuadros sintomáticos como apatía, pérdida de energía, trastorno del sueño, bajo estado de ánimo, desgaste físico, cansancio extremo, problemas musculares y depresión.

Cuidar a quienes nos cuidan sigue siendo un reto pendiente. La solución pasa por la corresponsabilidad en el hogar y que el Estado promueva prestaciones de servicios adecuados a través de políticas públicas que apoyan y protejan a las personas dependientes y a sus familias. Es decir, que se deje de delegar la responsabilidad en las familias, y más concretamente en las mujeres.

CONCLUSION

definitivamente Compatibilizar los cuidados dentro de un sistema que se rige por una lógica de mercado tiene graves consecuencias: el abatimiento de cuerpos, la angustia vital, la exclusión de muchas mujeres a los derechos de ciudadanía. En definitiva, la precariedad de la vida. Visibilizar y reconocer

los cuidados supondría un gran avance para todas las sociedades. Ésta es una tarea difícil y requiere de mucho compromiso porque significa destronar la cultura del trabajo-beneficio y dar lugar y tiempo para la vida misma.

La valorización del trabajo de cuidados pasa por un mejor reparto de tareas entre hombres y mujeres, requiere mayor compromiso por parte del Estado para proporcionar infraestructura y recursos, y sobre todo, supone la eliminación de una sociedad patriarcal que funciona con prioridades monetarias y masculinas (asume que “el sujeto trabajador” es hombre sin responsabilidades familiares o de cuidados).

Solo así la incorporación de las mujeres al mundo laboral y a espacios públicos podrá ser en condiciones de igualdad y sin sobrecargas como viene siendo hasta ahora. Además, es imprescindible la participación de las mujeres en espacios de toma de decisiones para poder modificar estos aspectos.



Esta Guía de Cuidados es una publicación de la Confederación Nacional de Mujeres del Campo -CONAMUCA- con el apoyo de WSM.
San Cristóbal 2022

