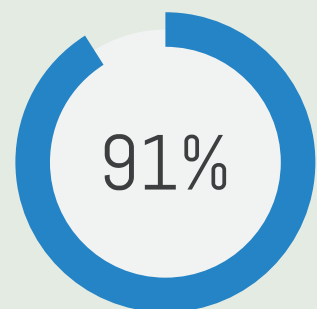


Conciliación y corresponsabilidad en España

Pese a los avances producidos en los últimos años, la conciliación en España sigue recayendo mayoritariamente en mujeres. Aunque España está bien posicionada a nivel internacional, aún enfrenta retos en corresponsabilidad.

01 Situación actual

- **507.000** personas trabajan a tiempo parcial por cuidados
- **91%** de este número son mujeres



02 Reclamos de personas expertas

Sindicatos piden medidas reales de corresponsabilidad y protección laboral para quienes asumen las tareas de cuidado

03 En contexto internacional

España ocupa la 10ª posición en el índice de Equilibrio Vida-Trabajo 2024 entre 40 países



04 Brecha salarial de género

La brecha salarial de género se agrava por la falta de corresponsabilidad en los cuidados

05 Falta de corresponsabilidad

9 de cada 10 mujeres no solo realizan las actividades domésticas, también las planifican y 3 de cada 4 afirman sufrir carga mental



06 Papel de la educación

A los niños, los jóvenes y los hombres adultos no se les ha educado para aprender a ver la desigualdad

07 Falta de datos actualizados

El Instituto Nacional de Estadística no publica una encuesta sobre el empleo del tiempo a nivel nacional desde el año 2010



08 Propuestas de acción

- Escuela pública gratuita de 0 a 3 años
- Reducción de la jornada laboral
- Educación en igualdad y ética

09 Papel de los hombres

Los hombres deben implicarse para equilibrar las tareas de cuidados, compartir la carga mental y reducir la desigualdad



Las mujeres pagan la falta de corresponsabilidad

Fuente: <https://www.rtve.es/noticias/20240304/brecha-salarial-corresponsabilidad-familia-cuidados/15991373.shtml>

CORRESPONSABILIDAD

La corresponsabilidad es el reparto equilibrado de las tareas domésticas y de las responsabilidades familiares, tales como su organización, el cuidado, la educación y el afecto de personas dependientes dentro del hogar, con el fin de distribuir de manera justa los tiempos de vida de mujeres y hombres.

PLAN CORRESPONSABLES

OBJETIVOS

Reducir la brecha de género en los cuidados, fomentando la corresponsabilidad entre mujeres y hombres y reconociendo los cuidados como un derecho social.

Las mujeres asumen un 80% más de las tareas de cuidado que los hombres.

80%

JUSTIFICACIÓN

Según ONU Mujeres, el trabajo no remunerado de las mujeres es 3,5 veces mayor que el de los hombres y representa el 20% del Producto Interno Bruto de los países. No hay razones físicas, biológicas o fisiológicas que impidan a los hombres cuidar a otras personas, cuidarse a sí mismos o cuidar los espacios que habitan.

NUEVAS MASCULINIDADES

Es muy positivo que los hombres busquen recursos de cuidados por su cuenta, que se responsabilicen de obtener habilidades y herramientas de cuidados. No hay nada malo en pedir ayuda o en buscar apoyos. Puedes encontrar diferentes testimonios en el siguiente vídeo:

[Corresponsabilidad, cuidados dirigidos a hombres](#)

Fuente: <https://www.rtve.es/noticias/20250520/ministerio-igualdad-aprueba-nuevo-plan-corresponsables-para-reducir-brecha-cuidados/16588548.shtml>

INDICA CORRESPONSABILIDAD

La Fundación Cepaim, a través del proyecto ÍNDICA corresponsabilidad, ha creado herramientas para medir y fomentar un reparto justo de los cuidados, con enfoque de género. Destaca la necesidad de implicar también a los hombres y de aplicar estas medidas en políticas públicas.

Más información en: <https://www.cepaim.org/investigacion-indica-corresponsabilidad>



Corresponsabilidad

¿Qué es la conciliación?

Conciliar significa poder atender las demandas de nuestro trabajo, pero también las de la vida personal. En esta última entra el ocio, la familia, las amistades, la pareja, etc.

Impacto en nuestra salud

- Cuando no hay conciliación vamos corriendo a todas partes y eso suele derivar en un cansancio que casi es crónico.
- A esas prisas va asociado el estrés.
- Esto deriva en problemas de sueño, trastornos digestivos, debilitamiento del sistema inmunológico, enfermedades...
- No conciliar puede dar lugar a enfermedades mentales como ansiedad o depresión.
- Esto es aún peor si no podemos atender a familiares dependientes.
- Las relaciones personales pueden verse afectadas y podemos llegar a tener problemas en el trabajo.

Derechos laborales

- 1 Reducción de jornada
- 2 Adaptación de la jornada/horario
- 3 Permisos retribuidos por cuidado de familiares
- 4 Otras situaciones especiales

Más información en: <https://www.lavanguardia.com/empresas-de-vanguardia/actualidad-empresarial/20250607/10761069/debes-sobre-conciliacion-laboral-2025-medidas-clave-permisos-reduccion-jornada-adaptacion-horarios.html>

Compartir la carga mental

Los hombres “no ayudan en casa”, sino que se responsabilizan de aquello “que es también su responsabilidad, de forma realmente igualitaria”. Puedes aprender más sobre esto visualizando el siguiente vídeo:

‘Ayudar en casa’ no es suficiente, hay que compartir la carga mental. Alberto Soler, psicólogo

PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL TEMA, CONSULTAR LA FUENTE:
[HTTPS://WWW.INFOCOP.ES/PDF/CONCILIACI%C3%B3N.PDF](https://www.infocop.es/pdf/conciliaci%C3%B3n.pdf)