
¿QUÉ CUIDADOS NECESITAMOS?
GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO Y AGENDA 2030
POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL
Mujeres Opañel
la huella de los cuidados

Salud emocional y física

CAMBIOS SIGNIFICATIVOS EN LA VIDA DE LA PERSONA CUIDADORA

Atender a una persona dependiente provoca cambios significativos en la vida de la persona cuidadora, afectando así a su estado físico y mental. Por tanto, repercute en su estilo de vida y el alto grado de compromiso que adquieren, eleva los problemas de salud como el cansancio, fatiga, dolores musculares, y problemas de sueño, entre otros.



EL ESTADO DE SALUD DE LAS MUJERES

Al asumir la responsabilidad o carga total o principal del sistema de cuidados, mengua muchísimo. Respecto al estado de salud emocional, son más mujeres las que sufren depresión, ansiedad crónica y otros problemas mentales.



ACCIDENTES LABORALES, UNA REALIDAD INVISIBLE SIN QUERER ABORDAR

La mayor parte (el 83%) de las empleadas del hogar han padecido consecuencias en su salud a raíz de su trabajo. Sobresalen los dolores o patologías musculo-esqueléticas, como la fibromialgia, y los problemas de articulación, espalda y cuello. Y por supuesto, el estrés laboral originado por trabajar mucho y rápido, y por el trato vejatorio que a veces se recibe de las personas empleadoras.

LOS DESCANSOS DISTAN MUCHO DE LOS RECOGIDOS EN LA NORMATIVA

Cuando se pernocta, el tiempo de trabajo y el tiempo de vida se desdibujan, perjudicando gravemente a la salud física y emocional de las trabajadoras.



BELIEVE

ABUSOS Y VIOLENCIAS SUFRIDAS

Un 23% de las mujeres trabajadoras en el sector de cuidados, reconoce haber sufrido varios tipos de violencia, como faltas de respecto, tratos injustos, discriminatorios o amenazantes. La violencia verbal, en forma de insultos o vejaciones es sufrida por el 17%, y las violencias físicas y sexuales siguen presentes (un 3% de las mujeres han sufrido algún tipo de violencia).



Tras abuso sexual,

RESILIENCIA

¿Qué es la RESILENCIA? ¿Por qué es importante para nuestra salud física y emocional en torno al sistema de cuidados?
Es la capacidad o estrategia para adaptarse a las situaciones adversas con resultados positivos, significa crecer ante la adversidad. Desarrollar esta capacidad, constituye un pilar clave en la salud física y emocional, reportando enormes beneficios como: reducción del estrés, mejora del bienestar emocional, mayor disponibilidad de tiempo personal, apertura para recibir apoyos...

¿SABRÍAS COMO FORTALECERLA?

- Practicar el autocuidado
- Mantener conexiones sociales
- Tomar pausas regulares
- Buscar apoyo emocional



5 DE NOVIEMBRE, DÍA INTERNACIONAL DE LA PERSONA CUIDADORA.

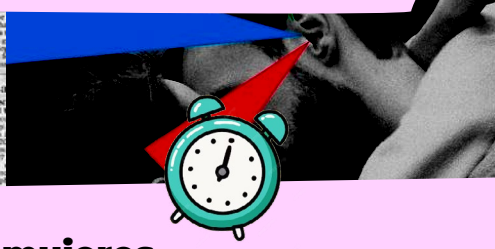
El 5 de noviembre es el Día de las Personas Cuidadoras, que se dedican 365 días del año a cuidar y que tienen una importante carga física y emocional.

LOS CUIDADOS SON TRABAJOS ESENCIALES

Que sostienen la vida, y el sistema social y económico, con gran impacto en el bienestar de las personas cuidadas y cuidadoras. Son la base del sistema y sin los cuidados la vida y el desarrollo económico y social no serían posibles.

USOS DEL TIEMPO





DATOS DE CUIDADOS AL HOGAR Y FAMILIA:

¿Sabrías decir cuántas horas dedicamos al cuidado del hogar y la familia?

Las mujeres una media diaria de

4h y 7 min.

Los hombres una media diaria de

1h y 54 min.











En un día promedio, las mujeres disponen de 1 hora menos de tiempo libre. Aunque trabajen remuneradamente 1 hora menos, **¿Dónde dedican esas 2 horas?**



¿Cuántas mujeres y cuántos hombres tomaron excedencias por cuidados de sus hijos e hijas? En el último año fueron 32.578 mujeres y 4.434 hombres. ¿Y por cuidados de familiares? 8.210 mujeres se pidieron esta excedencia y 2.233 hombres.

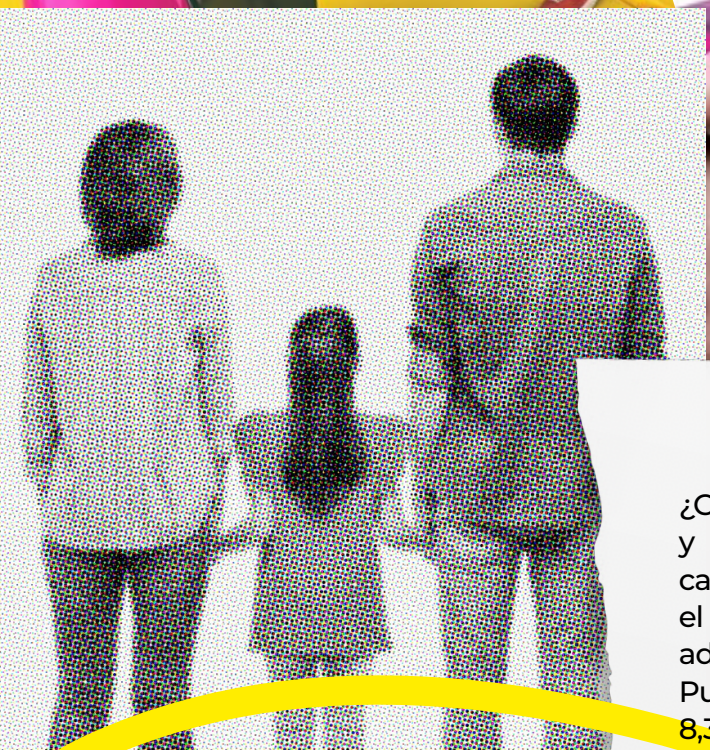
Además, 58.800 mujeresdejaron sus trabajos para cuidar a menores, personas adultas, enfermas o dependientes, frente a 8.800 de hombres que lo hicieron.

¿QUÉ ACTIVIDADES HACEMOS A LO LARGO DEL DÍA Y CUANTO LE DEDICAMOS?

D13 f_x

Libro1

	A	B	C
1	ACTIVIDAD	TIEMPO PROMEDIO EN MUJERES	TIEMPO PROMEDIO EN HOMBRES
2	Necesidades personales y/o cuidados personales	1h 26 min	1h 33 min
3	Trabajo del hogar y familia	4h 7 min	1h 54 min
4	Estudio	39 min	39 min
5	Trabajo remunerado	2h 9 min	3h 25 min
6	Tiempo libre	4h 32 min	5h 23 min
7			



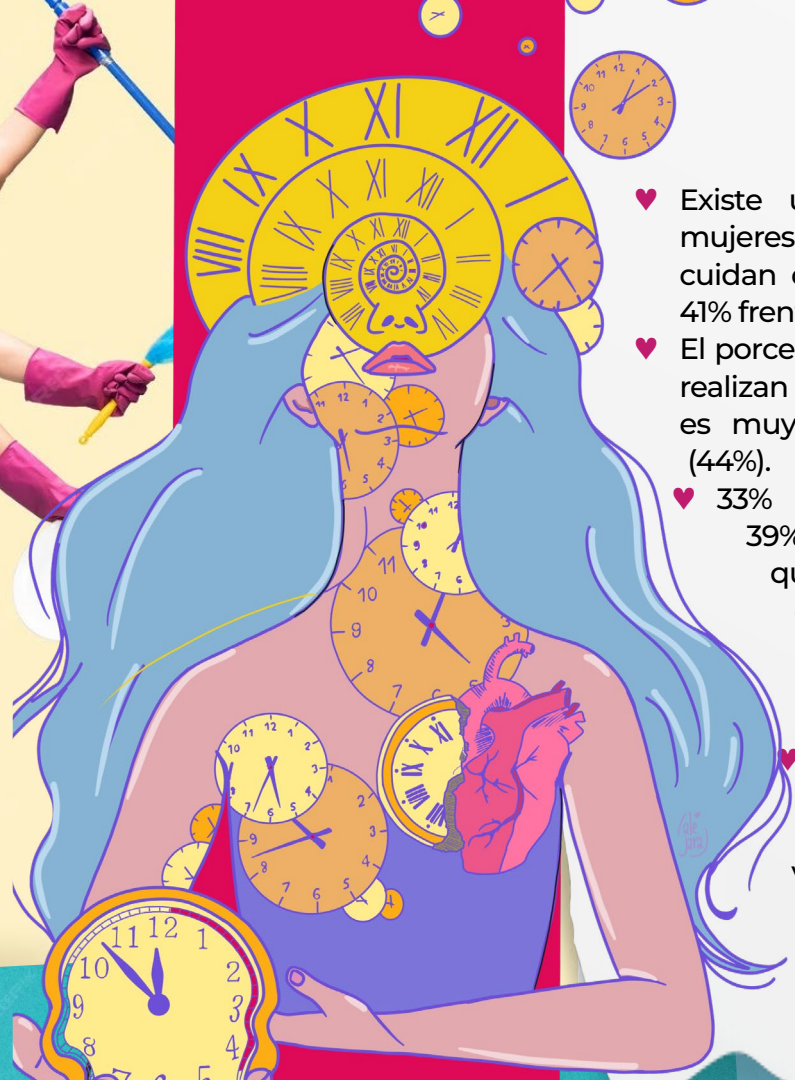
¿Conoces el porcentaje de mujeres y de hombres en desempleo, cuya causa de dejar su último empleo fue el cuidado de menores, personas adultas enfermas o dependientes? Pues el 90,7% son mujeres y solo el 8,3% hombres.

90,7%
MUJERES

8,3%
HOMBRES



?



- Existe un mayor porcentaje de mujeres que de hombres que cuidan de otras personas a diario, 41% frente al 33%.
- El porcentaje de mujeres (64%) que realizan tareas domésticas a diario es muy superior al de hombres (44%).
- 33% de mujeres empleadas y 39% de hombres empleados, quienes realizan actividades deportivas, culturales, o de ocio fuera de casa, diariamente o varias veces a la semana.
- Casi el doble de hombres (15%) que de mujeres (9%) realizan actividades de voluntariado y humanitarias fuera de casa, al menos 1 vez al mes.





¿PARA CUÁNDO POLÍTICAS TRANSVERSALES QUE REGULEN Y/O FACILITEN LA REDISTRIBUCIÓN DE USOS DEL TIEMPO?

TIEMPOS VITALES
TIEMPOS LABORALES
TIEMPOS DE CRIANZA Y CUIDADOS
TIEMPOS DE CIUDAD





Cadenas globales de cuidados

SUR
PERIFERIA

Reinventar las formas de cuidar en la distancia -> para no desaparecer y estar presente para sus familias. Las mujeres que emigran llevan a los países de destino conocimientos que son un déficit en sus países de origen. Este fenómeno trae que las mujeres se apoyen y creen redes para la resistencia y el acompañamiento de unas a otras.

¿Quién se beneficia más de las CGC?

Los hombres y el Sistema económico capitalista y patriarcal.

DOCUMENTAL

Cuidar entre tierras ¿Quién sostiene la vida cuando las mujeres migran?



¿Las remesas son un parche para paliar el déficit material, humano y económico creado por el expolio del Norte global al Sur global?



FACTORES del déficit de cuidados en países del Norte global:

- Envejecimiento demográfico.
- Aumento de mujeres en el mercado laboral.
- Modelo social y económico basado en la familia nuclear, acabando con el modelo comunitario.
- Descuido del Estado de Bienestar con el recorte de servicios públicos.
- División sexual del trabajo siendo la mujer la responsable de tares reproductivas.
- No existe corresponsabilidad real.



CADENAS GLOBALES DE CUIDADOS:

Las mujeres migran como estrategia de supervivencia, desde su propio hogar y hacia el país de destino, haciéndose cargo como trabajadoras para que un hogar salga adelante. Al mismo tiempo, su marcha exige que alguien en el país de origen asuma la responsabilidad de proporcionar los cuidados que ellas ya no pueden asumir. Es así como las cadenas globales de cuidados entrelazan los hogares para garantizar la sostenibilidad de la vida y transferir cuidados de un territorio a otro (Cuentas & Cruz, 2020).

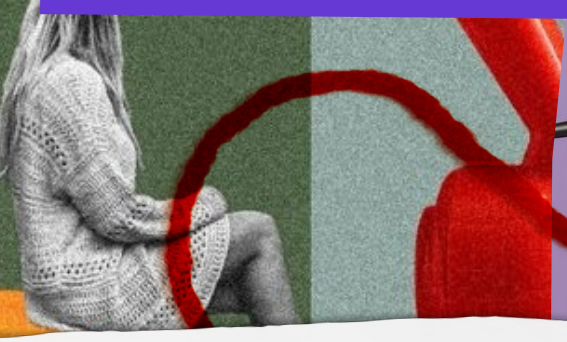
Ley de extranjería = política del miedo = provoca invisibilización de las mujeres migrantes que cuidan

(Se esconden para permanecer en el país destino).

Es una situación de desventaja que las "somete" privándolas de derechos

CUIDAR COMO

Trabajo remunerado y no remunerado





LA VIDA ES UNA REALIDAD DE INTERDEPENDENCIA Y DE ECODEPENDENCIA





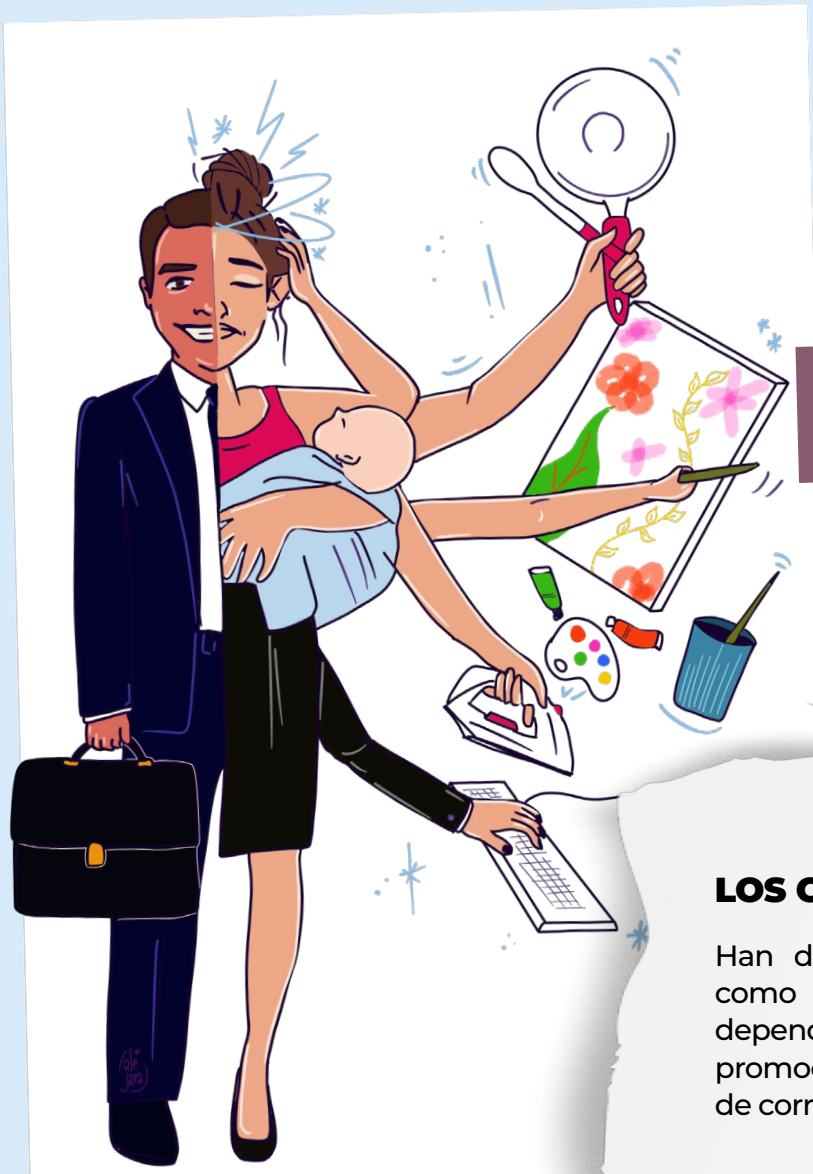


LOS TRABAJOS MÁS PRECARIZADOS

Con menor reconocimiento social y salarial, están altamente feminizados y racializados. A su vez, estos trabajos tienen un papel esencial en el mantenimiento de la economía a nivel global, que se agudiza en momentos de crisis."

¿Quién o qué profesiones reciben alta remuneración? ¿Y baja o nula remuneración?







DESIGUALDADES INTERSECCIONALES



LOS CUIDADOS

Han de pensarse no tanto como la atención a la dependencia, sino como la promoción de la autonomía y de corresponsabilidad.

INVISIBILIDAD PARA LA OPINIÓN PÚBLICA E IMPUNIDAD LEGISLATIVA

UNIVERSALIDAD
SINGULARIDAD
COLECTIVO
MULTIDIMENSIONAL
COMUNITARIO



EL DERECHO AL CUIDADO

Debe de ser la base para el acceso a otros derechos. Requiere del ejercicio de otros derechos: derecho al tiempo, a la vivienda, laborales, a la salud, a la seguridad y a la no violencia.

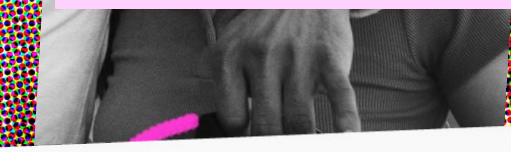
DESGASTE EMOCIONAL

Cuidados a lo largo de la vida



VIDA

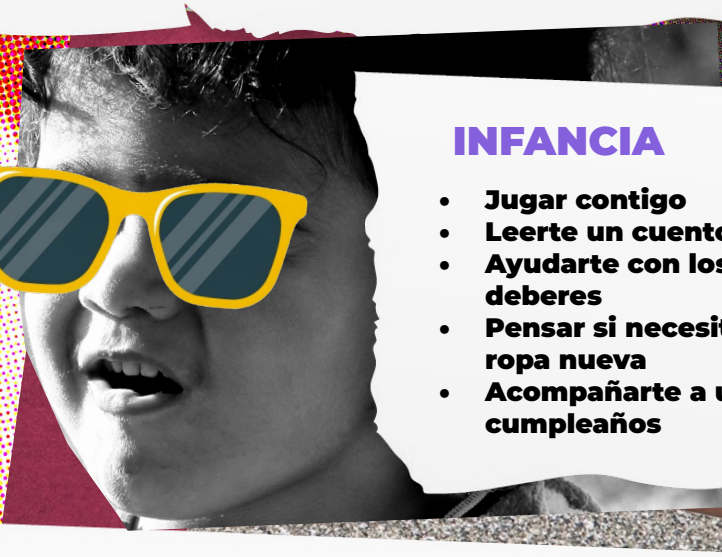
Sin vida es imposible sostener cualquier modelo de desarrollo





BEBÉ

- Cambiar un pañal
- Ayudarte a comer
- Calmarte cuando lloras
- Acompañar en los cambios del desarrollo
- Estar pendiente de que bebas agua
- Hacerte ropa
- Velar por tu sueño
- Estimularte
- Bañarte
- Llevarte a las revisiones médicas/urgencia
- Descubrirte cosas nuevas

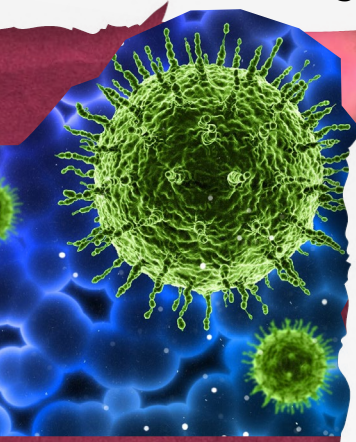


INFANCIA

- Jugar contigo
- Leerte un cuento
- Ayudarte con los deberes
- Pensar si necesitas ropa nueva
- Acompañarte a un cumpleaños
- Peinarte
- Curarte
- Prepararte la merienda
- Darte crema protectora
- Ir al parque
- Enseñarte cosas nuevas
- Hacer que tengas una red social
- Enseñarte a conocer y cuidar tu cuerpo

ADOLESCENTE

- Acompañarte en tus cambios
- Escuchar tus miedos
- Conocer tus gustos
- Llevarte a tu extraescolar
- Estudiar contigo
- Recogerte de la fiesta
- Darte la paga
- Respetar tu independencia
- Enseñarte cosas útiles
- Motivarte a probar
- Acompañarte en tu despertar sexual





ENFERMEDAD

- Pasar la noche en vela cuando enfermas
- Seguir el diagnóstico e indicaciones médicas
- Saber y organizar tu medicación

CONFLICTO CAPITAL-VIDA

CAPITAL

Sin vida es imposible sostener cualquier modelo de desarrollo

ADULTEZ

- Hacer la comida
- Hacerte las maletas
- Hablar con el seguro
- Gestionar las facturas
- Preparar un viaje
- Planchar
- Acompañarte en tus cambios laborales
- Sacar la comida del congelador
- Generar un ambiente confortable
- Organizar el menú





VEJEZ

- Ayudarte con la ducha
- Acompañarte a pasear
- Llevarte al pueblo
- Preguntarte qué tal te ha ido en la consulta médica
- Arreglarte la configuración del móvil y televisión
- Apoyarte en gestiones bancarias
- Ayudarte con gestiones del hogar
- Escuchar tus necesidades

* Estas pequeñas listas de cuidados son solo un ejemplo de la cantidad de cuidados que recibimos a lo largo de la vida. Algunos de ellos, incluso, pueden realizarse en diferentes etapas de la vida.

¿Es compatible la VIDA con el sistema económico actual?