FINANCIA: PORTICUS

EL PRECIO DE LOS CUIDADOS

Guía para comprender el impacto del trabajo de cuidados en las mujeres migrantes.



¿DE QUE HABLAMOS CUANDO HABLAMOS DEL CUIDADO?

El cuidado se ha convertido en un tema central para comprender cómo funciona nuestra sociedad y cómo se sostiene la vida.

Anteriormente no se hablaba de cuidados, sino de trabajo doméstico. Pero los cuidados van más allá.

El feminismo ha puesto la mirada en ese conjunto de tareas que son realizadas principalmente por mujeres.

El trabajo de cuidado incluye actividades destinadas a "garantizar el mantenimiento cotidiano, físico y emocional de las personas y del entorno que lo hace posible" (Arango 2011, p.11).

Abarca la indispensable provisión cotidiana de bienestar físico, afectivo y emocional a lo largo de todo el ciclo vital de las personas.
(M.A. Duran:2000)

"Poner a los cuidados en el centro supone empezar a pensar en términos relacionales, en el reconocimiento y el respeto del otro; correr el eje de la individualidad liberal y la autonomía que prima las relaciones humanas y colocar en el centro la interdependencia, la reciprocidad y la complementariedad. Las personas necesitamos de bienes, servicios y cuidados para sobrevivir. Los cuidados son relacionales e interdependientes: **todos hemos precisado o precisaremos de cuidados en algún momento de nuestra vida y todos hemos cuidado o cuidaremos a alguien en ciertas etapas de nuestro ciclo vital"**

(Batthyány, 2021: 20)



EL DERECHO AL CUIDADO

El derecho a cuidar, a ser cuidado/a y al autocuidado es un derecho humano

- Distintos instrumentos internacionales reconocen el cuidado en sintonía con el principio de "universalidad, indivisibilidad e interdependencia"
- Esta perspectiva es central, ya que supone el reconocimiento de la persona como portadora de derechos.
- Avanzar hacia el reconocimiento del derecho al cuidado implica acciones en, al menos, tres sentidos: redistribuir, revalorizar y reformular los cuidados (Pérez Orozco, 2011):

REDISTRIBUIR:

Construir una responsabilidad colectiva en torno a los cuidados, transitar de su consideración exclusivamente privada a entenderlos como una responsabilidad colectiva y, por lo tanto, lograr el acceso universal a cuidados dignos

REVALORIZAR:

Implica dignificar los cuidados como trabajo y reconocerlos como una dimensión esencial del bienestar

REFORMULAR:

Desanudar los cuidados de su asociación con la feminidad y la familia exclusivamente



“Reconocer el cuidado como un derecho de las personas a cuidar, a ser cuidadas y a ejercer el autocuidado sobre la base de los principios de igualdad, universalidad y corresponsabilidad social y de género y, por lo tanto, como una responsabilidad que debe ser compartida por las personas de todos los sectores de la sociedad, las familias, las comunidades, las empresas y el Estado, adoptando marcos normativos, políticas, programas y sistemas integrales de cuidado con perspectiva de interseccionalidad e interculturalidad, que respeten, protejan y cumplan los derechos de quienes reciben y proveen cuidados de forma remunerada y no remunerada”

CEPAL 2022



LA ESTRATEGIA EUROPEA DE CUIDADOS PARA CUIDADORES Y RECEPTORES DE CUIDADOS*

«Ha llegado el momento de cuidar de las personas cuidadoras».

- «Invertir en cuidados es una inversión en igualdad de **género y justicia social.** Esta iniciativa consiste en garantizar que todas las personas con responsabilidades asistenciales, especialmente las mujeres, puedan realmente elegir a la hora de combinar la vida privada y la vida profesional. Unos cuidados de calidad asequibles y accesibles garantizan que las personas que reciben cuidados, incluidos los niños, las personas mayores y las personas con discapacidad, tengan una mayor capacidad y disfruten plenamente de sus derechos. **Invertir en cuidados supone garantizar la igualdad de opciones, la dignidad y la autodeterminación.**

- «La Estrategia Europea de Cuidados consiste en dar prioridad a las personas. La UE reconoce el valor del trabajo asistencial, que debe reflejarse en mejores condiciones laborales y salariales. Debe garantizarse a las personas necesitadas de cuidados de larga duración el acceso a servicios asequibles y de buena calidad para que puedan vivir dignamente. Espero que esta estrategia dé lugar a que el sector de los cuidados, tanto profesionales como informales, reciba el respeto y la inversión que merece».

*Ver: https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/es/ip_22_5169

LOS CUIDADOS EN ESPAÑA

- Los cuidados familiares siguen siendo la columna vertebral de los cuidados de larga duración en España. Casi el 70% de las personas en situación de dependencia son atendidas únicamente por algún integrante de la familia.

- Las principales cuidadoras familiares son mujeres: las hijas, las madres y las parejas. Lo mismo ocurre con las personas con discapacidad.

- El modelo de cuidados tradicional ha generado, durante décadas, y lo sigue haciendo en la actualidad, desigualdades de género, lo que limita la autonomía, el desarrollo profesional y la calidad de vida de las mujeres que cuidan.

EL SISTEMA DE CUIDADOS EN ESPAÑA SE SOSTIENE FUNDAMENTALMENTE POR LAS MUJERES



- A pesar de que el actual régimen laboral de las trabajadoras del hogar directamente contratadas por las familias las excluye de la provisión de cuidados a personas en situación de dependencia, **es común que presten apoyo y cuidado a personas que los necesitan.**

- Se trata de **un tipo de empleo que conlleva una aún peor cobertura de riesgos laborales**, menos garantías en caso de desempleo, peor capacidad de negociación colectiva, desprotección ante el despido y un elevado riesgo de subempleo. Además de que, en estos casos, pueden prestar cuidados sin que exista garantía de que tengan la formación adecuada.

- Del total de personas afiliadas al Sistema Especial de Empleados del Hogar, **más del 44% son de origen extranjero, y el 94%** de afiliaciones corresponden a **mujeres trabajadoras.**

ESTRATEGIA ESTATAL PARA UN NUEVO MODELO DE CUIDADOS EN LA COMUNIDAD. UN PROCESO DE DESINSTITUCIONALIZACIÓN (2024-2030)*

La Estrategia establece directamente la importancia de: Mejorar las condiciones laborales para garantizar el trabajo digno y favorecer el incremento de personal disponible en el sector de los cuidados. (Eje 3/ Obj.esp.3.3).

Este objetivo incluye:

- Revisión y mejora de las condiciones laborales de las y los profesionales del sector de los cuidados.

- Para afrontar este desafío, es necesario trabajar con las administraciones competentes para identificar los factores que, además de la baja calidad del empleo, aumentan la falta de profesionales del cuidado. Luego, se deben hacer cambios en el acceso a la profesión, manteniendo la cualificación, y explorando formas de regularizar a personas cuidadoras extranjeras, informales o trabajadoras del hogar contratadas por familias.

*** Véase: https://www.mdsocialesa2030.gob.es/derechos-sociales/docs/Estrategia-nuevo-modelo-cuidados.pdf**

La Estrategia hace también explicita la necesidad de promover el "Plan Cuidadoras" para la dignificación del trabajo de los cuidados y potenciar las medidas relacionadas con la mejora de las condiciones laborales de las personas, fundamentalmente mujeres, dedicadas al cuidado y favorecer el incremento de personal disponible.

¿QUÉ SE DEMANDA A LAS PERSONAS QUE CUIDAN? ¿QUÉ TAREAS REALIZAN?*

PRINCIPAL/PRIMARIO

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la cuidadora o el cuidador primario, es aquella persona que atiende en primera instancia las necesidades físicas y emocionales de una persona que por sí misma no puede asumirlas. Un rol que, por lo general, es asumido por la esposa, esposo, hija, hijo, un familiar o alguien cercano a la o el paciente. Esta persona asume la responsabilidad de cuidar y la supervisión de los cuidados.

PROFESIONALIZADO (LEY DE DEPENDENCIA)

El/la cuidador/a profesional es aquella persona que ha estudiado y/o está especializada en el cuidado de personas mayores o dependientes y está bajo el amparo legal de un régimen de trabajo, mientras que el cuidador/a no profesional ofrece asistencia sin necesaria cualificación formativa, experiencia y, en la mayoría de las ocasiones, su situación no está regulada.

*** Véase: CAMARGO, Ana (2024): "Plan de Formación de Cuidados a la Cuidadora (2023-2024)" Centro de Empoderamiento de Trabajadoras de Hogar y Cuidados – CETHYC.**

¿QUÉ SE DEMANDA A LAS PERSONAS QUE CUIDAN? ¿QUÉ TAREAS REALIZAN?*

- Las funciones de un/a cuidador/a profesional comprenden distintos campos; desde el acompañamiento, el aseo e higiene de la persona que atiende hasta su alimentación y/o control de la medicación.
- De la misma forma, las funciones de un/a cuidador/a no profesional también consisten en acompañar a la persona y garantizar su aseo e higiene entre otras actividades.
- En una gran proporción de trabajos, la falta de una definición clara de estas funciones es un hándicap que agrava la sobrecarga en las tareas de las cuidadoras, puesto que se entremezclan las tareas de limpieza con las de cuidados de personas, con igual exigencia para ambas funciones.

*** PETROZZIELLO, Allison (2013): "Género en marcha. Trabajando el nexo migración-desarrollo desde una perspectiva de género". ONU /Mujeres. 2013, págs.42-44**



¿QUÉ FACTORES CONDICIONAN LA VIDA DE LAS MUJERES MIGRANTES EMPLEADAS EN EL SECTOR DE LOS CUIDADOS?

UNA CADENA DE CUIDADOS TRANSNACIONAL



- Mujeres migrantes sobre las cuales recaen exigencias de cuidados transnacionales, desde la construcción idealizada de los roles de género, de quienes se espera sigan desempeñando de manera eficiente el ser trabajadoras, proveedoras de remesas, madres y cuidadoras también desde la distancia.

- "La representación de las mujeres migrantes como las que se sacrifican por el bienestar de sus familias no solo alimenta los estereotipos de género; también puede llevar a que las intervenciones de desarrollo se enfoquen en su rol reproductivo, aumentando así su carga de trabajo sin mejorar su posición y condición en la familia y comunidad".

*** PETROZZIELLO, Allison (2013): "Género en marcha. Trabajando el nexo migración-desarrollo desde una perspectiva de género". ONU /Mujeres. 2013, págs.42-44**


AÑORANZA
ESTRÉS
SOLEDAD
SENTIMIENTOS Y EMOCIONES ANTE LA INMIGRACIÓN
FRUSTRACIÓN
INCERTIDUMBRE
CULPA
LA IDENTIDAD CAMBIA

ALGUNOS IMPACTOS SOCIALES DE LA MIGRACIÓN

FRACTURA DE REDES

- Uno de los principales impactos de la migración es la fractura de las redes. Esto afecta las dinámicas familiares y sociales tanto en la población migrante como en la que no migra, especialmente en el caso de las mujeres

EXCLUSIÓN SOCIAL

- Las mujeres migrantes enfrentan en la sociedad de acogida situaciones de exclusión social y discriminación, prejuicios y estigmatización que afectan la autoestima, y limita el acceso a derechos y condiciones de vida dignas

RENUNCIAR O CAMBIAR LA IDENTIDAD

- La sociedad recibe a las personas migrantes bajo criterios asimilacionistas que pretenden que la persona migrante disimule o renuncie a su cultura de origen para adoptar los valores y conductas de la sociedad de acogida.

El no reconocimiento de la diversidad cultural característica predominante de la creciente movilidad humana

LA PRECARIEDAD LABORAL: UN PROBLEMA DE SALUD MENTAL*

El trabajo de los cuidados, especialmente el llevado a cabo por las trabajadoras internas, tiene un importante efecto sobre la salud física y emocional, así como en el bienestar y el autocuidado. Problemas de **agotamiento, estrés, ansiedad, síntomas de trastornos depresivos como agobio, pánico, miedo,** son frecuentes, muchas veces derivados de la falta de cumplimiento del tiempo de descanso en sus jornadas, regulado por ley.

El empleo del hogar y los cuidados representa un sector laboral clave para el sostenimiento de la sociedad, y a pesar de ello sigue siendo un sector que registra **altas cuotas de precariedad, a partir de la existencia de condiciones de trabajo que fomentan la irregularidad y la temporalidad.** Si bien en los últimos años se ha avanzado en el reconocimiento de su importancia y en la regulación de las condiciones laborales, aún queda un largo camino para que ello refleje la valoración social que merece y se traduzca en dignas condiciones contractuales que no afecten de forma negativa la salud mental y física de las trabajadoras del sector.



Véase: BENACH, Joan, et. Al. (2023): Precariedad laboral y Salud mental. Conocimientos y políticas. Informe PRESME. Elaborado para el Ministerio del Trabajo y Economía Social.

LA EXPERIENCIA DE CUIDAR A OTROS

- El trabajo de cuidadora puede ser gratificante.

- Puede ayudar a fortalecer la relación con un ser querido o sentir satisfacción al ayudar a una persona.

PERO...

- El cuidado también puede ser estresante y, en ocasiones, incluso abrumador.

- El cuidado puede implicar satisfacer demandas complejas sin ningún tipo de capacitación o ayuda.

- La persona puede estar trabajando como cuidadora y, además, tener hijos u otras personas a quienes cuidar, lo que puede suponer una gran sobrecarga.

- Para satisfacer todas las demandas, la persona puede estar dejando de lado sus propias necesidades y sentimientos, lo que no es bueno para su salud a largo plazo. Se debe asegurar también el autocuidado.

El cuidado diario y a largo plazo, aunque sea realizado de manera voluntaria y con cariño, conlleva riesgos para la salud de quienes lo realizan, principalmente si recae sobre una sola persona.

Escala de Zarit



SEÑALES DE SOBRECARGA DE LA PERSONA CUIDADORA. ESTRÉS PERSONAL Y LABORAL*

FÍSICAS

- Cansancio, falta de apetito, alteraciones del sueño
- Dolores musculares, palpitaciones
- Desgana, abandono del aspecto físico

PSÍQUICAS Y EMOCIONALES

- Tristeza, sentimiento de culpa, disminución de la autoestima
- Cambios de humor, irritabilidad
- Dificultad para concentrarse. Pérdida de memoria

SOCIALES

- Ruptura de las relaciones con familiares y amigos/as
- Desinterés por actividades que anteriormente realizaba
- Soledad y sentimiento de aislamiento

*** Véase: CAMARGO, Ana (2024): "Plan de Formación de Cuidados a la Cuidadora (2023-2024)" Centro de Empoderamiento de Trabajadoras de Hogar y Cuidados – CETHYC.**



CONSEJOS PARA PREVENIR LA SOBRECARGA DE LA PERSONA CUIDADORA*

FÍSICOS

- Cuide su salud y acuda con regularidad a su médico.
- Vigile su descanso.
- Respete los horarios de comida y mantenga una dieta equilibrada.
- Diseñe un plan de cuidados. Priorice las actividades y distribuya el tiempo y el esfuerzo que dedica a cada una.
- Sea consciente de sus límites.
- Aprenda a decir NO ante solicitudes no urgentes

PSÍQUICOS

- Mantenga una actitud optimista y motivadora para evitar caer en la monotonía.
- Dedique un tiempo al día para hacer algo que le guste sin que le cree remordimientos.
- Aprenda a relajarse y actúe con paciencia ante situaciones que puedan desbordarle.
- Fomente su autoestima, valorando todo lo que hace día a día.

SOCIALES

- Busque información y asesoramiento profesional sobre recursos y ayudas sociales, así como utensilios y productos de apoyo para el cuidado.
- Continúe realizando aquellas actividades o aficiones que le gratificaban, le ayudará a relajarse y prevenir el aislamiento y la soledad.
- Si los cuidados no le permiten salir con frecuencia a la calle, utilice el teléfono para seguir comunicándose con sus amigos y/o familiares.



CUÍDARSE PARA PODER CUIDAR*

APRENDAMOS A PONER LÍMITES: "Puedes amar con límites"

- Atienda su propia salud y bienestar.
- Manténgase alerta ante señales de sobrecarga ¡pida ayuda!
- Reconozca sus límites, delegue responsabilidades.
- Exprese sus sentimientos abiertamente.
- Evite el aislamiento y la pérdida de contactos con su entorno familiar y social.
- Pida ayuda a las personas de su entorno sin esperar a que se la ofrezcan.

COMPARTA Y DELEGUE TAREAS Y RESPONSABILIDADES.

- Exprese sus sentimientos abiertamente.
- Valore y reconozca el esfuerzo que está realizando.
- Establezca límites ante la demanda de cuidados de la persona mayor.
- Utilice los recursos profesionales y sociales disponibles.
- Procure que no se produzca un desequilibrio entre la necesidad de cuidados y los recursos y ayudas que tenga.

*** Véase: CAMARGO, Ana (2024): "Plan de Formación de Cuidados a la Cuidadora (2023-2024)" Centro de Empoderamiento de Trabajadoras de Hogar y Cuidados – CETHYC.**



RECOMENDACIONES

- Mejorar las condiciones laborales que generan la vulneración del derecho a tener un trabajo digno.
- Promover un espacio de reconocimiento mutuo para construir intereses y expectativas comunes entre las mujeres.
- Generar un espacio de pertenencia, arraigo e interaprendizaje ofreciendo herramientas de empoderamiento para la participación ciudadana y comunitaria desde sus propios entornos y experiencias de vida.
- Facilitar un espacio de cuidado mediante diversas expresiones artísticas y actividades lúdicas.
- Compartir espacios de recreación y de ocio, fuera del ámbito laboral.
- Ofrecer talleres de formación para trabajadoras del Hogar y los Cuidados que ofrezca pautas para el cuidado de la salud bio-psico-social, desde el enfoque metodológico de intervención social comunitaria.
- Facilitar a las trabajadoras las ayudas técnicas y las medidas de protección necesarias para poder realizar satisfactoriamente su trabajo y en condiciones de seguridad



CONSEJOS PARA ENTIDADES Y PERSONAS QUE AYUDAN Y ASESORAN A QUIENES CUIDAN

• Escucha activa:	• Ofrece un espacio donde puedan expresar sus sentimientos y preocupaciones. A veces, solo necesitan ser escuchadas
• Fomenta el autocuidado:	• Anima a las cuidadoras a dedicar tiempo a sí mismas, ya sea a través de hobbies, ejercicio o simplemente descansando
• Proporciona recursos:	• Infórmales sobre grupos de apoyo, talleres o servicios de salud mental que puedan ayudarles a manejar el estrés.
• Flexibilidad:	• Si es posible, ofrece horarios flexibles o descansos regulares para que puedan recargar energías.
• Reconocimiento:	• Aprecia y reconoce su esfuerzo y dedicación. Un simple agradecimiento puede hacer una gran diferencia.
• Educación:	• Proporciona formación sobre técnicas de manejo del estrés y cuidado personal, para que se sientan más equipadas para enfrentar los desafíos.
• Promueve la socialización:	• Fomenta que se conecten con otras cuidadoras para compartir experiencias y consejos.

CUIDAR DE QUIENES CUIDAN ES ESENCIAL PARA CREAR UN ENTORNO SALUDABLE Y POSITIVO



amaranta Fundación de Solidaridad ADORATRICES · SEDOAC · amalgama Asociación de Mujeres Latinoamericanas · ESPACIOS EMPODERAMIENTO ACCIÓN

FINANCIA: PORTICUS



cuidarestrabajar.org