

GUÍA

PARA UNA CONCILIACIÓN CORRESPONSABLE



*Vida personal,
familiar y laboral*

GUÍA PARA UNA CONCILIACIÓN RESPONSABLE.
Vida personal, familiar y laboral

Edita y promueve: Concejalía de Igualdad. Ayuntamiento de Alcalá de Henares

Redacción y textos: Isabel Hernández Garcés y Anabel Jiménez García. Ideo Igualdad

Diseño y maquetación: Servicio de Publicaciones. Ayuntamiento de Alcalá de Henares

Depósito Legal:



El Ayuntamiento de Alcalá de Henares presenta esta Guía que se ha desarrollado desde la Concejalía de Igualdad y dentro del Plan Corresponsables de la Secretaría de Estado de Igualdad y contra la Violencia de Género del Ministerio de Igualdad.

A través de esta guía se lanza una propuesta para promover una conciliación corresponsable, con el fin de armonizar los tiempos personales, familiares y laborales de las mujeres y de los hombres del municipio.

Os invitamos a reflexionar sobre la importancia de la corresponsabilidad para conciliar la vida personal, familiar y laboral.

¿En qué consiste el PLAN CORRESPONSABLES?

El Plan Corresponsables busca desarrollar estrategias para favorecer la conciliación de la vida personal, familiar y laboral impulsando la corresponsabilidad de los cuidados; es decir, que mujeres y hombres compartan y se responsabilicen por igual en las tareas del cuidado y del hogar:

“El Plan corresponsables es una nueva política pública residenciada en la Secretaría de Estado de Igualdad y contra la Violencia de Género del Ministerio de Igualdad que tiene por objeto iniciar el camino hacia la garantía del cuidado como un derecho en España desde la óptica de la igualdad entre mujeres y hombres, al amparo del artículo 44 de la Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres y desde un enfoque de garantía de derechos universales, al margen de la condición laboral de las personas beneficiarias.”⁽¹⁾

¿Cuáles son los objetivos del PLAN CORRESPONSABLES?

- Favorecer la **conciliación de las familias con niñas, niños y jóvenes menores** de hasta 16 años de edad desde un enfoque de igualdad entre mujeres y hombres.
- Crear **empleo de calidad** en el sector de **los cuidados**.
- Dignificar y certificar la **experiencia profesional de cuidado no formal**.

(1) <https://www.igualdad.gob.es/prioridades/plancorresponsables/>

¿Qué es la conciliación?

La conciliación laboral y familiar es la “participación equilibrada entre mujeres y hombres en la vida familiar y en el mercado de trabajo, mediante la reestructuración y reorganización de los sistemas laboral, educativo y de recursos sociales, con el fin de conseguir la igualdad de oportunidades en el empleo, variar los roles y estereotipos tradicionales, y cubrir las necesidades de atención y cuidado a personas”⁽²⁾.

Se trata de conciliar nuestra vida personal, familiar y laboral, y de tener tiempo de calidad para desempeñar las tareas de cada ámbito. Por este motivo, es importante que las tareas del hogar y del cuidado sean realmente compartidas, dedicar tiempo de calidad a la esfera personal para “recargarnos” y poder rendir en nuestros trabajos (dentro y fuera de casa). Además, también es esencial el avance en derechos laborales para la conciliación. Todo ello con el fin de armonizar la gestión y el tiempo de la vida personal, familiar y laboral.

Si tenemos claro que cuando hablamos de conciliación hablamos del equilibrio entre el ámbito personal, familiar y laboral, ahora surge la pregunta **¿y cómo se alcanza ese equilibrio?**

La clave:

LA CORRESPONSABILIDAD

(2) <https://dpej.rae.es/lema/conciliaci%C3%B3n-de-la-vida-laboral-y-familiar>

¿Qué es la corresponsabilidad?

La corresponsabilidad pone el acento en los cuidados y en el trabajo reproductivo. Se trata de lograr “un reparto equilibrado entre mujeres y hombres 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.”⁽³⁾ Esta distribución de la responsabilidad compartida es necesaria si queremos lograr una conciliación de la vida personal, familiar y laboral efectiva, donde las personas dependientes (mayores y menores) y las personas cuidadoras tengan vidas de calidad.



(3) <https://dpej.rae.es/lema/conciliaci%C3%B3n-de-la-vida-laboral-y-familiar>

¡La conciliación corresponsable NO es solo un reparto de tareas!

No se trata solo de repartir tareas sino de asumir la planificación y organización de estas: quién hace cada tarea y cómo se van a organizar los tiempos para poder ejecutarlas.

Ser responsables implica pensar, organizar, ejecutar y finalizar las tareas. Si toda la responsabilidad recae en una sola persona hay un desequilibrio; esta se sobrecarga y más si tiene que compaginarlo con un empleo: es lo que se llama la *carga mental* y la *doble carga de trabajo*.

Si queremos corresponsabilidad hay que compartir las responsabilidades del cuidado y del hogar: personas que se responsabilizan y trabajan conjuntamente. El reparto de las responsabilidades y las tareas compartidas del hogar y del cuidado, incrementa la oportunidad para el desarrollo laboral y profesional.

Por ejemplo, para poder conciliar con la vida familiar, habitualmente son más las mujeres que los hombres que: reducen o adaptan sus jornadas laborales, solicitan más excedencia, renuncian a sus empleos, etc. Sin darnos cuenta a menudo asociamos que lo reproductivo (el hogar, la familia, el cuidado, ...) es más cosa de “chicas” que de “chicos”. Lo malo, es que limita nuestras oportunidades (por razón de sexo) e impide avanzar hacia la conciliación corresponsable.



¿Hemos logrado ser corresponsables?

Aunque se tiende a la corresponsabilidad todavía hoy en día, en sociedades como la nuestra, existen desequilibrios que nos impiden alcanzar la conciliación corresponsable; las mujeres tienden a asumir más responsabilidades que los hombres porque tradicionalmente en la cultura machista, la responsabilidad del cuidado y del hogar era de las mujeres y esta cultura nos sigue influyendo.

De hecho, aunque avanzamos en el reparto de tareas, hay unas más gratas, reconocidas y visibles, y otras muchas muy ingratas, poco reconocidas y menos visibles. Repartirlas equilibradamente, visibilizar todas y reconocer el esfuerzo a cada una es importante para acabar con este reparto desigual.

*Es más grato encargarse de las actividades extraescolares
(grato, visible) que limpiar la grasa de la cocina
(ingrato, invisible).*

*¡Avanzamos, pero toca hacer un esfuerzo para ser
realmente corresponsables!*



Aunque se han desmontado muchos estereotipos todavía se mandan mensajes distintos a la infancia y a la juventud por razón de género y se siguen re-creando las cajas rosa y azul.

La caja azul y la caja rosa están llenas de estereotipos de género:

*La caja azul es el género masculino
donde se espera que estén los hombres.
Estereotipos: fuerte, valiente, seguro, etc.
Roles: proveedor, protector, etc.
Mandatos: protector de la pareja y de la familia,
tener un buen empleo, etc.*

*La caja rosa es el género femenino donde
se espera que estén las mujeres
Estereotipos: cariñosa, cuidadora, débil, etc.
Roles: cuidadora, madre, etc.
Mandatos: cuidadora de la pareja y de la familia,
responsabilizarse del hogar, etc.*

La Corresponsabilidad existe cuando hacemos equipo, sin cajas rosas y azules. Es el equipo de la igualdad de oportunidades, donde las personas comparten y se apoyan sin diferenciar tareas de “chicas” o de “chicos”. Entrenarnos como equipo corresponsable requiere coeducación.

La coeducación es clave
para la corresponsabilidad.

La coeducación es la llave para desmontar los estereotipos, roles y mandatos de género. Si queremos lograr una conciliación corresponsable debemos coeducar desde la infancia y no socializar de manera diferente por razón de género.

*Si las personitas más pequeñas nos ven cooperar en las tareas del hogar, aprenden a hacerse responsables de sus tareas.
La coeducación es educar en la igualdad, pero con apellidos:
igualdad de oportunidades, derechos y obligaciones.*

**LA COEDUCACIÓN PROPICIA
UN UNIVERSO VIOLETA.**

**COEDUCAR PARA SER
CORRESPONSABLES.**

En nuestra sociedad las mujeres están incorporadas al mercado laboral, pero **¿esto significa que se ha avanzado en la igualdad de oportunidades para mujeres y hombres?**

La respuesta es Sí, se ha avanzado mucho **PERO** no se debe caer en la trampa.

Es evidente que ha aumentado la incorporación de los hombres a las tareas y al cuidado del hogar y de la familia, pero, sin duda, en menor grado que el de las mujeres al ámbito laboral. Este desequilibrio hace que las mujeres asuman la misma responsabilidad laboral que los hombres y sigan responsabilizándose en mayor medida de las tareas del cuidado y del hogar.

Es importante que revises y observes cómo actúas: en qué grado te responsabilizas o delegas en otra persona las tareas del cuidado y del hogar. Recuerda que en un equipo corresponsable el esfuerzo es compartido.

*La comodidad de unas personas no puede basarse
en el sobreesfuerzo de otras.*

*Cuando hay corresponsabilidad desaparecen los privilegios
en favor de la cooperación.*



Trabajar fuera y dentro de casa (doble carga) y asumir la mayor parte de la responsabilidad del cuidado y del hogar (carga mental), conlleva que la vida personal sea casi inexistente y, por lo tanto, es un sobreesfuerzo que pone en riesgo la salud.

LA FALTA DE CORRESPONSABILIDAD AFECTA A LA SALUD Y TIENE UN GRAN COSTE PERSONAL.

Entonces... cambiemos las normas por el bienestar de todas las personas...

SIN CORRESPONSABILIDAD: Mujer única responsable de las tareas del hogar y del cuidado.

CONCILIACIÓN CORRESPONSABLE: Hombres y mujeres, personas responsables e involucradas en las tareas del hogar y del cuidado, con libertad por tanto para dedicar tiempo a su empleo y su autocuidado.

Y la vida personal ¿es importante?

El autocuidado es la clave para poder cuidar: un breve momento al día, una actividad de ocio a la semana, un rato el fin de semana, etc.

No es egoísta sacar un espacio propio, aunque sea breve, fuera de la familia y el empleo; por eso es tan importante compartir las responsabilidades y las tareas.

Lo egoísta es priorizar nuestro tiempo libre frente a nuestras responsabilidades del ámbito familiar, sabiendo que implicará un sobreesfuerzo para otra persona.

¿VES LA DIFERENCIA?

***LAS TAREAS REPRODUCTIVAS (organizar menús semanales,
planificar la agenda familiar, cuidar, limpiar, etc.)
SON RESPONSABILIDAD DE TODA LA FAMILIA.***

¿A QUIÉN BENEFICIA? A TODA LA FAMILIA. Se gana en...

- Tiempo de calidad en la familia.
- La infancia y la juventud aprenden modelos corresponsables.
- El reparto de las responsabilidades en el hogar es equitativo.
- La ejecución de tareas es compartida.
- Todas las personas desarrollan autonomía.
- Todas las personas disfrutan las unas de las otras.
- La familia se apoya y no recae el peso sólo en una persona.
- Etc.

En una cultura machista: los hombres trabajan fuera de casa, las mujeres dentro de casa.

Trabajar mujeres y hombres “fuera de casa” y solo las mujeres dentro de casa, sigue siendo machista y es una doble carga de trabajo para las mujeres.

Si mujeres y hombres trabajan fuera de casa, y solo las mujeres asumen la responsabilidad de planificar y organizar las tareas del hogar y del cuidado, se incrementa su carga mental y su desgaste personal. No es equitativo y tampoco logra eliminar la cultura machista.



Si las mujeres y los hombres tienen empleos y familias, toca compartir y cooperar: **construir una CONCILIACIÓN CORRESPONSABLE** donde mujeres y hombres comparten y reparten las responsabilidades en función de su situación personal, familiar y laboral.

¡Mira cuántas ventajas!

- Se crea la oportunidad del espacio personal: cuidarse para poder cuidar.
- Las personas cuidadoras se sienten apoyadas.
- Se incrementa la calidad en los cuidados.
- Se tiene más energía para desempeñar los diferentes trabajos.
- Se atiende mejor las necesidades de las personas dependientes.
- Se aminora la sobrecarga de trabajo.
- Incrementa la armonía familiar.
- Aumenta el aprendizaje y la autonomía para las tareas domésticas.
- Evita los abandonos laborales y facilita el desarrollo profesional.
- Etc.

En definitiva, si se reparten responsabilidades todas las personas tienen la oportunidad de equilibrar su vida personal, familiar y laboral.

La conciliación corresponsable es clave para favorecer la igualdad de oportunidades ENTRE MUJERES Y HOMBRES.



Si vives en pareja, revisa tu grado de conciliación... ¿eres corresponsable?

- **1. Sobre las tareas del hogar:**
 - a. Me encargo solamente yo.
 - b. Me encargo yo, pero también me ayudan.
 - c. Reparto yo las tareas, pero se realizan en conjunto.
 - d. Organizamos y repartimos las tareas conjuntamente.
- **2. Sobre la organización de la comida:**
 - a. Yo me encargo de pensar, comprar la comida y cocinar.
 - b. Hago la lista de la compra, pienso los menús y cocino, pero me ayudan.
 - c. Me encargo de la organización de los menús, pero comparto la tarea de la compra y de cocinar.
 - d. Comparto indistintamente las tareas de organizar menús, comprar y cocinar.
- **3. Sobre el cuidado de mis hijos/as...**
 - a. Me responsabilizo y organizo todo lo referente a mis hijos/as y solo delego tareas cuando me es imposible hacerlo yo.
 - b. Me responsabilizo y organizo todo lo referente a mis hijos/as y delego algunas tareas.
 - c. Me responsabilizo y organizo todo lo referente a mis hijos/as y reparto las tareas.
 - d. Comparto las responsabilidad y organización y el reparto las tareas en lo referente a mis hijos/as
- **4. Sobre el tiempo libre...**
 - a. Cuando no trabajo fuera, trabajo dentro y al final no sé qué es el tiempo libre.
 - b. Lo dedico a mi familia, pienso que en otro momento tendré tiempo para mí.
 - c. Lo dedico a mi familia y a mi pareja y, a veces, tengo algo para mi ocio personal.
 - d. Intento tener tiempo libre para mí, independiente de mi familia y mi pareja.

TU GRADO DE CONCILIACIÓN CORRESPONSABLE ES...

Mayoría de A. Nulo. Parece ser que todo el peso cae sobre ti. La sobrecarga de trabajo pesa mucho. Poco a poco, delega y muestra que necesitas compartir responsabilidades. ¡Todo es empezar!

Mayoría de B. Bajo. Asumes la responsabilidad del hogar y del cuidado familiar. Como mucho logras que “te ayuden”, parece que tú y tu familia pensáis que te tienes que encargar de todo el trabajo dentro de casa y que solo te pueden “ayudar”. Ya que saben ayudar que aprendan a responsabilizarse. ¡Seguro que se puede lograr!

Mayoría de C. Medio. Te encuentras en el camino de la conciliación, pero no es del todo corresponsable. El peso de la organización y la planificación ha de ser compartida sino continúa habiendo un desequilibrio que no te favorece. Estás a nada de tener un modelo corresponsable ¡Ánimo!

Mayoría de D. Alto. ¡Enhorabuena! Parece que tenéis un modelo de conciliación corresponsable: compartís las responsabilidades y cooperáis para poder conciliar ¡Seguid así!

La conciliación corresponsable permite adecuar positivamente los tiempos personales familiares y laborales.

SIN CORRESPONSABILIDAD NO HAY CONCILIACIÓN.

¡Responsabilidad compartida y reparto violeta de las tareas!

El equilibrio entre la vida personal, familiar y laboral genera bienestar.



CONCEJALÍA DE IGUALDAD

Centro Asesor de la Mujer

C/ Siete Esquinas, 2

Telf.: 91 877 17 20

Plan Corresponsables llevado a cabo por la Secretaría de Estado de Igualdad y contra la Violencia de Género del Ministerio de Igualdad.

<https://www.igualdad.gob.es/prioridades/plancorresponsables/Paginas/index.aspx>