ACCIÓN COLECTIVA, RESPONSABILIDAD COMPARTIDA

VOL.3

CORRESPONSABILIDAD Y CUIDADOS
Familias



La Rioja | GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE IGUALDAD | CORRESPONSABLES

© Gobierno de La Rioja
© Edita: Consejería de Salud y Políticas Sociales.
© Dirección General de Servicios Sociales e Instituto de Igualdad
Subdirección General de Igualdad.
© Realizado por: Equala Iniciativas en Consultoría
© Autoría: Equala Iniciativas en Consultoría. Natalia Alzate Michaels. Diana Arboniés Porres. Leire Martínez Etxeberria, Alicia Fernández de Piérola Martínez
© Diseño gráfico: La Crafetera.

Material didáctico promovido por el Gobierno de La Rioja y financiado con cargo a los créditos recibidos del Ministerio de Igualdad, Secretaría de Estado de Igualdad y para la Erradicación de la Violencia contra las Mujeres, para el desarrollo del Plan Corresponsables.

La Rioja | GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE IGUALDAD | CORRESPONSABLES

INTRODUCCIÓN

Hablar de corresponsabilidad es hablar de responsabilidades compartidas. Esto es, el reparto equilibrado de tareas dentro de casa y también de las responsabilidades familiares -de organización, cuidado, educación, afectivas, emocionales-, con el objetivo de distribuir de manera justa y equitativa los tiempos en la vida de las personas.

Esta ficha de trabajo, dirigida a las familias, aborda la corresponsabilidad y los cuidados desde el análisis y la reflexión sobre la importancia de compartir la vida en este entorno familiar, haciendo visibles las aportaciones que realiza cada una de las personas que la conforman, desde los cuidados y las tareas de casa.

Se busca, entonces, generar un pensamiento crítico sobre el valor y el reconocimiento familiar que deben tener tanto la corresponsabilidad como los cuidados para conseguir un entorno igualitario, agradable, que fortalezca las relaciones interpersonales familiares, de convivencia, y lo que es muy importante, que satisfaga las necesidades básicas de las personas.

El punto de partida del análisis responde a la necesidad de plantearnos qué necesitamos para estar bien, para disfrutar de los momentos en familia y de los espacios en común. Se necesita del compromiso de todas las personas para compartir y repartir los cuidados y entender que poner en una sola persona la tarea de cuidados en beneficio del resto es injusto y desigual.

La familia[1] es el principal espacio de socialización de las personas, en él aprendemos e interiorizamos comportamientos, actitudes, creencias y pautas sociales. La familia es transmisora de ideas, normas, valores, prejuicios y estilos de vida que configuran y moldean la personalidad de cada persona desde edades tempranas.

Si analizamos en profundidad el funcionamiento del sistema familiar nuclear tradicional, encontramos que dentro de ella existen los "roles de género", que son comportamientos que se esperan de las personas por su sexo; hay roles tradicionalmente asociados a las mujeres y otros a los hombres: generalmente las mujeres son quienes se encargan de las labores de cuidados (cocinar, lavar, cuidar a menores, personas mayores, enfermas, encargarse de la transmisión de valores, etc.),

mientras que los hombres son quienes se encargan de las labores de proveer a la familia (trabajar fuera de casa para sostener económicamente al grupo) y, por tanto, se implican menos en esas tareas de casa y cuidados.

Estos roles y estereotipos de género que se trasmiten de generación en generación, perpetúan y refuerzan desigualdades entre mujeres y hombres, que afectan al desarrollo personal y profesional, especialmente de las mujeres. En la actualidad su incorporación al mercado laboral ha sido importante para su autonomía e independencia económica, sin embargo, son ellas quienes se siguen encargando

1 Hay que tener en cuenta que hay una diversidad en la conformación de tipos de familia (núcleo familiar tradicional, monomarental, ensamblada, extensa, entre otras).

mayoritariamente de las actividades correspondientes al espacio familiar. No sólo realizan los cuidados y aquellas tareas dentro de casa, sino que también planifican, y organizan lo que el resto de personas de la familia tienen que hacer, además de recordar y atender a cuestiones como: comprar la comida que se ha terminado, decidir qué se come a diario, realizar el cambio de armario, acudir a la cita médica o la tutoría en el cole, planchar, lavar las cortinas, etc. A esta planificación y organización se le denomina carga mental.

Aunque las mujeres se han incorporado al espacio público, esto no quiere decir que hayan salido del espacio privado. Partiendo de estas desigualdades, lo que se busca con estas actividades es tomar conciencia de lo que supone la corresponsabilidad: un reparto equitativo de estos trabajos de la casa y del cuidado de la familia, para que los hombres participen y se impliquen activamente en el espacio privado y de cuidados. Una incorporación bidireccional de hombres y mujeres en los espacios que tradicionalmente ha ocupado el otro sexo.

Resulta imprescindible educar en igualdad, transmitiendo e interiorizando valores, actitudes, comportamientos que promuevan las mismas oportunidades para mujeres y hombres, para fomentar un desarrollo pleno como personas igualitarias.

El proyecto **"Compromiso compartido: Actividades para una comunidad corresponsable"** consta de cuatro micro-vídeos, cada uno acompañado por una ficha de trabajo con cinco actividades. Esta iniciativa se enmarca en el desarrollo del Plan Corresponsables, financiado por el Ministerio de Igualdad, Secretaría de Estado de Igualdad y para la Erradicación de la Violencia contra las Mujeres, impulsado y **gestionado por el Gobierno de La Rioja.**

Estos recursos se han elaborado de forma específica para los siguientes colectivos destinatarios:

1. **Público infantil**

2. **Público juvenil**

3. **Familias**

4. **Profesionales claves en el fomento de las masculinidades igualitarias y corresponsables**

Las actividades que se detallan a continuación están destinadas a las familias y proponen el aprendizaje de conceptos básicos como corresponsabilidad, cuidados y uso de los tiempos. No obstante, resulta un material fácil para adaptar a otros grupos, si así se quisiera.

Las mismas pueden encontrarse en formato electrónico en el siguiente enlace:

https://www.larioja.org/igualdad/es/plan-corresponsables

Objetivos:

- Favorecer cambios de modelos familiares que rompan los estereotipos de género para promover la implicación principalmente de los hombres y de la familia, en general, en la corresponsabilidad y en los cuidados.

- Sensibilizar a las familias sobre la importancia y la necesidad de lograr un equilibrio en el hogar entre las responsabilidades familiares, los cuidados y los trabajos de casa, a través de orientaciones y recursos que fomenten el bienestar en la vida personal, familiar y laboral de cada una de las personas que conforman el sistema familiar.

- Generar pensamiento crítico sobre las desigualdades que se encuentran en el entorno familiar y, de esta manera, seguir trabajando en el fomento de la corresponsabilidad familiar y los cuidados para avanzar en la igualdad real.

Metodología:

Los principios metodológicos en los que se basa esta ficha de trabajo son:

- **Participativo:** creación de un espacio donde el grupo infantil se sienta en libertad y comodidad para intervenir, comentar y compartir percepciones e ideas, generando espacios de confianza y buen trato, agradables para todo el grupo.

- **Reflexivo:** trabajando cambios de actitud y formas de pensar a través de la reflexión y análisis de los temas trabajados, favoreciendo la creación de imaginarios basados en la igualdad y corresponsabilidad.

- **Lúdico:** Las actividades se promueven a través del juego, desde una perspectiva divertida y acompañada del trabajo colaborativo.



ACTIVIDAD 1

LAS MUJERES DE MI FAMILIA

Temática: Estereotipos de género. Roles de género, conciliación familiar, división sexual del trabajo, cuidados, corresponsabilidad.

En épocas anteriores a la incorporación de las mujeres al ámbito público, a las mujeres se las educaba para cuidar, eran "seres para otros" centralizando sus vidas en las actividades de cuidados y el trabajo de casa. La sociedad imponía un reparto de tareas muy marcado, de acuerdo a un determinado sexo: los hombres se ocupaban del trabajo fuera de casa, mientras que las mujeres se encargaban de las tareas del entorno doméstico y familiar. Esto generó desigualdad porque, mientras ellos recibían un salario y podían ejercer derechos y acceder a recursos (estudiar, votar, tener propiedades, prestación de desempleo, pensión), ellas no contaban con dinero propio y tenían que realizar todas las tareas domésticas y de cuidado a lo largo de toda su vida sin reconocimiento ni valor monetario ni social.

La incorporación de las mujeres al espacio laboral ha sido un paso fundamental hacia la igualdad de oportunidades, trato y representación para ellas en la sociedad, sin embargo, este gran avance no ha cambiado el desequilibrio dentro de casa. Además de cumplir con las obligaciones profesionales, las mujeres siguen siendo -en su mayoría- quienes asumen gran parte (sino todas) las tareas de casa, cuidados y atención de la familia (parejas, menores, mayores, personas enfermas, etc.).

Dirigido a: Familias.

Objetivos:

- Identificar los roles y estereotipos de género desde la historia de las mujeres en la familia.
- Generar un pensamiento crítico sobre los modelos de feminidad y masculinidad que existen dentro de la familia, así como los cambios alcanzados en el tiempo.
- Identificar logros de las mujeres de la familia en materia de derechos, conciliación, corresponsabilidad y cuidados.

Metodología:

- **Aprendizaje participativo:** Creación de un espacio donde el grupo infantil se sienta en libertad y comodidad para intervenir, comentar y compartir percepciones e ideas, generando espacios de confianza y buen trato, agradables para todo el grupo.

- **Aprendizaje reflexivo:** Trabajando cambios de actitud y formas de pensar a través de la reflexión y análisis de los temas trabajados.

- **Aprendizaje cooperativo:** Se pretende crear intercambio de experiencias a través de la interacción entre las personas, para que así se comprendan mejor los contenidos.

- **Aprendizaje inductivo:** Recogerá las ideas, creencias y vivencias particulares de cada participante. Será trabajo del grupo extraer conclusiones generales de todas ellas.

Desarrollo de la actividad:

Esta actividad consiste en reflexionar sobre las mujeres de la familia, su trayectoria de vida (laboral y familiar), detectar los estereotipos y roles de género, analizando el contexto histórico y la época en la que se encontraban y los avances en derechos que han adquirido en años posteriores.

La actividad comienza pidiendo a cada familia que realice un árbol genealógico en femenino (Ver Anexo 1). Al lado del nombre (bisabuela, abuela, madre, tía), se propone incluir aquellas aportaciones relevantes de cada una y observar cada aspecto destacado, según corresponda: laboral, político, deportivo, artístico, científico, artesanal, pedagógico, entre otros.

A continuación, se realiza una puesta en común de lo observado en cada árbol genealógico. Es importante comentar algún dato relevante del rol de cada mujer, los comportamientos atribuidos, los avances o las desigualdades que se mantienen, de acuerdo a las diferentes generaciones.

Para fomentar la reflexión y posterior debate, se pueden realizar las siguientes preguntas:

1. ¿Cómo aquellas mujeres de la familia pudieron lograr ciertas metas -estudiar, aprender a trabajar la tierra, conducir, votar, cuidar a la familia- mientras trabajaban?

2. ¿Cuál era su situación familiar?, ¿tenían apoyo para conseguirlo?, ¿de quién?

3. ¿Recibieron el apoyo y reconocimiento de sus familiares, especialmente de los hombres de la familia?

4. ¿Se encontraban en espacios de trabajo fuera de casa? Si contestan que sí, ¿cómo compatibilizaban las labores profesionales, domésticas y familiares? Si hay una respuesta negativa, se intenta averiguar las razones.

5. Las mujeres de la familia que sólo realizaron el trabajo de casa y de cuidados, ¿tenían algún interés o aspiración por realizar alguna actividad fuera del ámbito familiar? Si contesta que sí, ¿cuáles pudieron ser los obstáculos que se lo impidieron?

6. ¿Cuáles creemos que son los motivos por los que el trabajo de casa no se remunera?

7. ¿Qué hubiera ocurrido si dichos cuidados hubieran sido compartidos?, ¿qué oportunidades brinda el aprendizaje y la transferencia del legado de los cuidados?

Esta actividad tiene como fin reflexionar sobre la diferencia entre el trabajo productivo o remunerado y el trabajo reproductivo, ambos imprescindibles para la satisfacción de necesidades físicas y psicológicas del núcleo familiar.

Cuestionar los roles y estereotipos de género dentro del sistema familiar y desde la perspectiva intergeneracional nos permite identificar los avances y retrocesos que se dan dentro de cada sistema familiar en relación con la corresponsabilidad, los cuidados y la conciliación.

Como cierre de la actividad, es importante tener un espacio para comentar cuáles han sido los cambios para las mujeres y para los hombres. Esa reflexión nos permite ir un paso más allá y revisar todos aquellos obstáculos que atraviesan las mujeres y que se mantienen en el tiempo, como por ejemplo, la doble jornada de trabajo, el poco tiempo de ocio y tiempo libre o el no recibir ningún reconocimiento ni valor social a ese trabajo indispensable para el mantenimiento la vida.

Al mismo tiempo, este ejercicio trata de reconocer a las mujeres de la familia y todo lo que han conseguido poner en valor los logros y sacrificios que han realizado las mujeres para la familia y reflexionar sobre la importancia que tienen los saberes domésticos y de cuidado y su reparto equitativo.

Esta actividad desmonta la idea de que la igualdad se ha conseguido cuando las mujeres han empezado a trabajar fuera de casa y visibiliza que, en la actualidad, casi todo el peso del trabajo de casa aún sigue recayendo en muchas mujeres que han accedido al mercado de trabajo, resultando fundamental el impulso de la corresponsabilidad masculina.

Medios necesarios para su ejecución: fotocopias del desarrollo de la actividad (Plantilla "Las mujeres de mi familia", en Anexo 1), papel, rotuladores, bolígrafos. Opcional: Fotografías significativas de las mujeres de la familia.

Temporalización: 60 minutos.

Evaluación: Se evaluará a través de un cuestionario. (Ver Anexo 7).

ACTIVIDAD 2

¿QUÉ ACTIVIDADES SON NECESARIAS PARA VIVIR?



Temática: Trabajo de casa, responsabilidades, valor de los cuidados.

Cuando se hace referencia al trabajo lo más seguro es que pensemos que es un tarea que suelen realizar las personas fuera de casa y por el cual se recibe un dinero, es decir, el trabajo remunerado. De este modo, queda fuera de este concepto y no se tiene en cuenta como trabajo una gran variedad de tareas y actividades necesarias para sostener la vida de las personas. Por ejemplo, pensar el menú diario y hacer la comida, limpiar la casa, planificar las actividades del grupo familiar, cuidar a las personas y brindarles apoyo y atención emocional, cuidar animales, entre otras.

Al no tener en cuenta estas tareas cotidianas y el tiempo que se requiere para realizarlas, pareciera que no son importantes y que no llevan mucho tiempo, pero la realidad es que sin ellas no podríamos mantener la vida, satisfacer nuestras necesidades y hacer el trabajo remunerado o las actividades de ocio y tiempo libre.

La principal característica de este trabajo que se realiza dentro de casa es la falta de reconocimiento, valoración a nivel económico y social: no se cobra por él, no hay horarios y, normalmente, quienes lo realizan son mujeres en su mayoría. En la actualidad, los hombres se han ido incorporando e implicando cada vez más en los trabajos del hogar, crianza y cuidado de la familia, pero -la mayoría de las veces- lo hacen desde una posición de ayuda y no con una actitud consciente de la importancia de este reparto.

Para trabajar la corresponsabilidad es imprescindible empezar por reconocer, comprender y asumir estas desigualdades, de modo individual y colectivo, así como entender la importancia del reparto de las tareas de casa y de cuidados, desde donde se transmiten los valores y normas que promueven la igualdad a todas las personas que conforman la familia.

Dirigido a: Familias.

Objetivos:

- Promover la importancia de reconocer y valorar el trabajo de casa y de los cuidados.
- Analizar el reparto de las tareas de casa y de cuidados y la importancia que tienen en la satisfacción de nuestras necesidades.
- Reflexionar sobre el impacto de estas tareas en las mujeres, quienes suelen asumir mayoritariamente la carga de cuidados.

Metodología:

- **Aprendizaje participativo:** Creación de un espacio donde el grupo infantil se sienta en libertad y comodidad para intervenir, comentar y compartir percepciones e ideas, generando espacios de confianza y buen trato, agradables para todo el grupo.
- **Aprendizaje reflexivo:** Trabajando cambios de actitud y formas de pensar a través de la reflexión y análisis de los temas trabajados.
- **Aprendizaje cooperativo:** Se pretende crear intercambio de experiencias a través de la interacción entre las personas, para que así se comprendan mejor los contenidos.
- **Aprendizaje inductivo:** Recogerá las ideas, creencias y vivencias particulares de cada participante. Será trabajo del grupo extraer conclusiones generales de todas ellas.

Desarrollo de la actividad:

La actividad analiza cómo se organiza nuestra familia y nuestra casa, centrándonos en las responsabilidades que asumen las personas que la conforman, visibilizando todas aquellas actividades necesarias de nuestro día a día, quién las realiza y por qué son fundamentales para mantener la vida.

Para comenzar, se pide a cada participante que escriba en una hoja una lista de tareas que se realizan en la casa, incluyendo las tareas de cuidados (para cada familia podrá ser diferente). Al terminar, se realiza una puesta en común entre quienes integran cada familia. Para ello, se entrega una plantilla por grupo familiar (Ver Anexo 2), que completarán con todas las tareas que se llevan a cabo en casa en un día normal (primera columna) y quién se suele encargar de realizarlas (resto de columnas).

Esta tabla nos ayudará a observar qué tareas realizan cada una de las personas que viven en casa, también nos permitirá reflexionar sobre la importancia de estas tareas, es decir, el impacto que tienen para la vida y el bienestar de las personas. Así, podemos evidenciar si algunas personas dentro de la familia tienen más carga de este tipo de tareas que otras y si es necesario redistribuirlas.

Por último, como cierre de esta actividad, se comenta al grupo la idea de trabajo en familia: las responsabilidades familiares y domésticas son tareas de todas y todos. De este modo, se consigue un reconocimiento y dar valor a este trabajo. Encontrar un equilibrio entre la corresponsabilidad, los cuidados y otras responsabilidades puede ser todo un desafío, pero con una comunicación abierta, planificación y apoyo mutuo dentro de la familia, como equipo, será valioso para el crecimiento personal y profesional.

Para trabajar desde una igualdad real, es fundamental identificar las necesidades y prioridades que tiene cada persona, buscar y establecer formas de delegar y compartir las responsabilidades.

Medios necesarios para su ejecución: Fotocopias del desarrollo de la actividad (Plantilla ¿Qué actividades son necesarias para vivir? que se encuentra en el Anexo 2), papel y bolígrafos.

Temporalización: 60 minutos.

Evaluación: Se evaluará a través de un cuestionario. (Ver Anexo 7).

ACTIVIDAD 3

ANALIZANDO LA CORRESPONSABILIDAD Y LOS CUIDADOS DESDE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN



Temática: Los trabajos domésticos, las responsabilidades familiares y los cuidados desde los medios de comunicación.

En el proceso de aprendizaje de actitudes, comportamientos, valores, estereotipos[2] y roles de género[3], encontramos lo que se denomina agentes socializadores, estos son los encargados de transmitir modelos, valores y concepciones de una sociedad, de una cultura basada en los roles de género.

La mayor parte de las publicidades, las películas y series, a través de las historias y los personajes, nos muestran cómo tenemos que comportarnos mujeres y hombres, en qué espacios y trabajos estamos mujeres y hombres y los productos con los que se nos relaciona. Por ejemplo, hace unos años, era habitual que en los anuncios de productos de limpieza para el hogar sólo aparecieran mujeres y en las publicidades de coches, sólo hombres al volante. Una decisión que generaba una idea fija tanto de los gustos como de los espacios que ocupaban unas y otros.

Así como la sociedad ha hecho ciertos avances en igualdad, los medios de comunicación también han intentado, en cierta medida, que este reflejo de qué es ser mujer y ser hombre desde los estereotipos de género cambie y se transforme. Entendida la corresponsabilidad en la familia como el reparto de las tareas domésticas y de los cuidados, implicando a todas las personas que la conforman, será importante observar qué modelos de cuidados muestran actualmente los medios de comunicación y si éstos han cambiado o avanzado en igualdad de representación y trato respecto al pasado.

Dirigido a: Familias

2 Los estereotipos de género son creencias elaboradas y aceptadas socialmente sobre cómo deben ser mujeres y hombres, por ejemplo, mujeres cuidadosas y hombres poco emocionales.

3 Son comportamientos que se esperan de las personas en razón de su sexo. Mujeres encargadas de casa y hombres proveedores del hogar.

Objetivos:

- Conocer cómo reflejan actualmente los medios de comunicación la corresponsabilidad, el reparto de tareas y cuidados en las familias.
- Identificar cómo la publicidad actual y otro tipo de campañas muestran a los hombres en un entorno doméstico y cómo se les relaciona con los cuidados.
- Analizar el tipo de mensaje que los medios de comunicación buscan transmitir sobre la corresponsabilidad y los cuidados.

Metodología:

- **Aprendizaje participativo:** Creación de un espacio donde el grupo infantil se sienta en libertad y comodidad para intervenir, comentar y compartir percepciones e ideas, generando espacios de confianza y buen trato, agradables para todo el grupo.
- **Aprendizaje reflexivo:** Trabajando cambios de actitud y formas de pensar a través de la reflexión y análisis de los temas trabajados.
- **Aprendizaje cooperativo:** Se pretende crear intercambio de experiencias a través de la interacción entre las personas, para que así se comprendan mejor los contenidos.
- **Aprendizaje inductivo:** Recogerá las ideas, creencias y vivencias particulares de cada participante. Será trabajo del grupo extraer conclusiones generales de todas ellas.

Desarrollo de la actividad:

Esta actividad busca trabajar la corresponsabilidad y los cuidados a través de la publicidad y otras campañas, analizar si han cambiado las representaciones y los mensajes en relación a los estereotipos y roles de género o, por el contrario, se mantienen y se reproducen.

La actividad comienza con la proyección de una serie de anuncios publicitarios, donde poder analizar la representación de la corresponsabilidad y los cuidados. Para esta actividad, es necesario contar con acceso a internet para visualizar los videos en YouTube. Los enlaces son los siguientes:

- **Los ayudadores - Campaña #YoMeOcupo** – Expone una crítica sobre la frase "yo te ayudo". Se hace una reflexión sobre la implicación por la responsabilidad familiar.

https://www.youtube.com/watch?v=N4lWoGT0txU

- **Campaña - Contemos los cuidados. PNUD Argentina.** Esta campaña reflexiona sobre los cuidados.

https://www.youtube.com/watch?v=KbOdaA7lmJo

- **LA VILLITA - Detector De La Desigualdad "Juntos Lo Hacemos Mejor".** Anuncio publicitario para trabajar la desigualdad.

https://www.youtube.com/watch?v=yDO9B7_UXfs

- **LA VILLITA** - La colaboración es la receta para cocinar un futuro mejor. Anuncio publicitario sobre la importancia de la implicación de la familia en el trabajo de casa.

https://www.youtube.com/watch?v=U1E_PoFgE08

Después de ver los anuncios, se da inicio al debate grupal. Es muy importante fomentar el pensamiento crítico trabajando, en este caso, cuáles son los comportamientos y características que se representan en las mujeres y en los hombres de los anuncios, sus roles, qué cambios se pueden identificar y si se observa algún avance.

Para el debate se pueden plantear las siguientes preguntas:

- ¿Qué mensajes transmiten estos anuncios sobre los hombres, sobre las mujeres, sobre la casa, etc?
- ¿Creen que lo expuesto coincide con el pensamiento de la mayoría de la sociedad?
- ¿Qué piensan sobre la situación de cada anuncio, es real?
- ¿Qué ideas muestran? ¿Qué nos quieren enseñar?
- Lluvia de ideas: ¿Qué mensajes extraemos de estos anuncios sobre los roles masculinos y femeninos? (anotar en la pizarra).
- En el día a día ¿en qué medida creéis que cada quien cumple con los mandatos del rol de género que le corresponde? ¿Por qué?

La finalidad de esta actividad es desmontar de manera individual o grupal las ideas estereotipadas: no hay actitudes, comportamientos, características específicas basadas en el sexo de la persona. A su vez, busca visibilizar los logros y avances que el movimiento de mujeres ha conseguido para que se reconozca y se de valor al trabajo que se realiza en casa y al trabajo de cuidados y remarcar la necesidad de que más hombres se involucren de manera consciente.

Es importante transmitir a modo de cierre de las actividades, que la corresponsabilidad requiere que las personas que conforman la familia vayan adecuando su funcionamiento a nuevas responsabilidades dentro de casa, basadas en:

- La igualdad real entre mujeres y hombres, de modo que se siga trabajando en la reducción o eliminación de las desigualdades sociales de género, impulsando modelos igualitarios y corresponsables en los distintos ámbitos de la vida (tiempo, dinero, salud física, psicológica y mental relacionada con la doble jornada de trabajo, espacios públicos y privados, etc.)

- La búsqueda de un mayor bienestar desde la convivencia, el respeto, la colaboración y responsabilidades de cuidados propios y hacia otras personas; todos valores fundamentales en la vida de las personas.

- La prioridad de otorgar un reconocimiento y valor social a la corresponsabilidad y a los cuidados, de modo que la relación entre trabajo y familia no sea una carga insostenible, con graves consecuencias en la salud de las personas, sino que pueda haber herramientas personales y colectivas para alcanzar un equilibrio entre ambas.

Medios necesarios para su ejecución: ordenador con conexión a internet, proyector, papel y bolígrafos.

Temporalización: 45 minutos.

Evaluación: Se evaluará a través de un cuestionario. (Ver Anexo 7).

ACTIVIDAD 4

REVALORIZANDO LOS TIEMPOS PARA EL TRABAJO DE CASA Y CUIDADOS



Temática: Usos del tiempo, corresponsabilidad y cuidados.

Cuando reflexionamos sobre el uso de los tiempos por parte mujeres y hombres en relación a la corresponsabilidad y los cuidados, podemos encontrar diferencias entre unas y otros:

- Cuando se trata del trabajo de casa y los cuidados, las mujeres tienen un tiempo continuo, "siempre hay algo que hacer": no hay un horario fijo, las actividades se repiten en los días y las horas. En cambio, en general, el tiempo que tienen los hombres es discontinuo, con horarios establecidos, y los días festivos y laborales suelen ser diferentes (cuando tienen una jornada laboral y los fines de semana suelen dedicarlos a otras actividades -deportes, ocio y tiempo libre, etc.)

- Las mujeres usan el tiempo de acuerdo al tiempo de los demás, ponen en primer lugar las necesidades de la familia y del hogar, dejando sus necesidades en último lugar. En muchas ocasiones, se observa que sus tiempos y espacios propios son mucho menores que los que tienen los hombres, quienes suelen dar prioridad a su tiempo personal, resultando imprescindible el impulso de la corresponsabilidad.

Con todo esto, las diferencias en los usos del tiempo son un indicador más de las desigualdades en el reparto de tareas de casa y de cuidados. El concepto de "doble jornada" refiere a esa mayor carga de trabajo, habitualmente asociada a las mujeres, que trabajan fuera de casa y, tras su jornada laboral remunerada, tienen que dedicar otras tantas horas al trabajo dentro del hogar. Esto supone una pérdida de su tiempo libre, autonomía y cuidado propio.

Dirigido a: Familias.

Objetivos:

- Reflexionar sobre la distribución del tiempo entre mujeres y hombres en relación al trabajo de casa y de cuidados.
- Fomentar la participación de los hombres en las tareas del hogar y del cuidado.
- Construir herramientas necesarias para establecer una buena comunicación dentro de la familia en cuanto al reparto de las tareas domésticas y de cuidado justo y equilibrado.

Metodología:

- **Aprendizaje participativo:** Creación de un espacio donde el grupo infantil se sienta en libertad y comodidad para intervenir, comentar y compartir percepciones e ideas, generando espacios de confianza y buen trato, agradables para todo el grupo.
- **Aprendizaje reflexivo:** Trabajando cambios de actitud y formas de pensar a través de la reflexión y análisis de los temas trabajados.
- **Aprendizaje cooperativo:** Se pretende crear intercambio de experiencias a través de la interacción entre las personas, para que así se comprendan mejor los contenidos.
- **Aprendizaje inductivo:** Recogerá las ideas, creencias y vivencias particulares de cada participante. Será trabajo del grupo extraer conclusiones generales de todas ellas.

Desarrollo de la actividad:

Con esta actividad se busca crear un debate en torno a las ventajas, dificultades y resistencias que supone la corresponsabilidad y la distribución del tiempo en el entorno familiar, desde un diagrama de los usos del tiempo.

Paso 1: Introducción y distribución de material: Se introduce el tema de la distribución del tiempo. Repartir a cada participante dos copias del gráfico del tiempo (Ver Anexo 3) y rotuladores de colores.

Paso 2: Distribución de las actividades en un día normal (Copia 1 del gráfico del tiempo). Cada persona participante tiene que pensar en las actividades que realiza en un día normal, cómo las distribuye en las 24 horas del día y apuntarlas en la primera copia del diagrama de usos del tiempo. Dar espacio de 10 minutos para realizar la actividad y pedir que pongan la copia del diagrama boca abajo.

Paso 3: Distribución de las actividades en un día normal (Copia 2 del gráfico del tiempo). A continuación, pedir que rellenen la segunda copia pensando en cuál sería la distribución de su tiempo si no contaran con ningún tipo de apoyo para todas esas tareas del hogar. Se dejan otros 10 minutos para completar la tarea.

Paso 4: Puesta en común y reflexión. Poner en comparación ambos gráficos y observar las diferencias y cambios. En este paso, se puede pedir a algunas personas participantes voluntarias que expliquen sus gráficos al grupo.

Para que haya una participación activa, la persona dinamizadora puede hacer las siguientes preguntas:

- ¿Qué os parece el número de horas que dedican a…?

- ¿Alguien tiene una distribución parecida en ambos gráficos?

- ¿Qué actividades o tareas dejamos fuera cuando no contamos con apoyos?

- ¿A qué actividades les damos prioridad?

- ¿Al final del día tenemos tiempo para…?

Con este ejercicio y estas preguntas, se hace un resumen de las conclusiones extraídas de la sesión. Del mismo modo, podemos reflexionar sobre los diferentes usos del tiempo (productivo/laboral, reproductivo/de casa y cuidados, personal y social) donde se analiza el valor e importancia de cada uno.

- Productivo: trabajo remunerado. Se cobra por el número de horas trabajadas y se realiza principalmente en espacios públicos.

- Reproductivo/tareas de casa: incluye aquellas actividades relacionadas con el entorno familiar, como son la limpieza de la casa, la preparación de alimentos, las tareas de reparación y mantenimiento de la vivienda, etc.

- Cuidados: son todas las actividades relacionadas con la atención a personas y mascotas, por ejemplo, darles de comer, vestirlas, llevarlas al centro de salud, darles las medicinas, proporcionarles acompañamiento, etc.

- Cuidados emocionales: son actividades que permiten mejorar el bienestar y brindar soporte emocional a otras personas y a una misma. Incluyen actividades como: dar apoyo, escuchar atentamente, saber hacer ver a las personas de la familia que se las aprecia y se siente cariño por ellas, etc.

- Personal: actividades enfocadas a nuestros gustos y habilidades: deportes, arte, cultura, etc.

- Social: actividades de ocio y tiempo libre con otras personas.

Para lograr un desarrollo personal y colectivo en todas las áreas mencionadas y en nuestras relaciones, es fundamental tener conocimientos, herramientas, estrategias, habilidades y una actitud abierta al cambio a la hora de asumir las responsabilidades como familia.

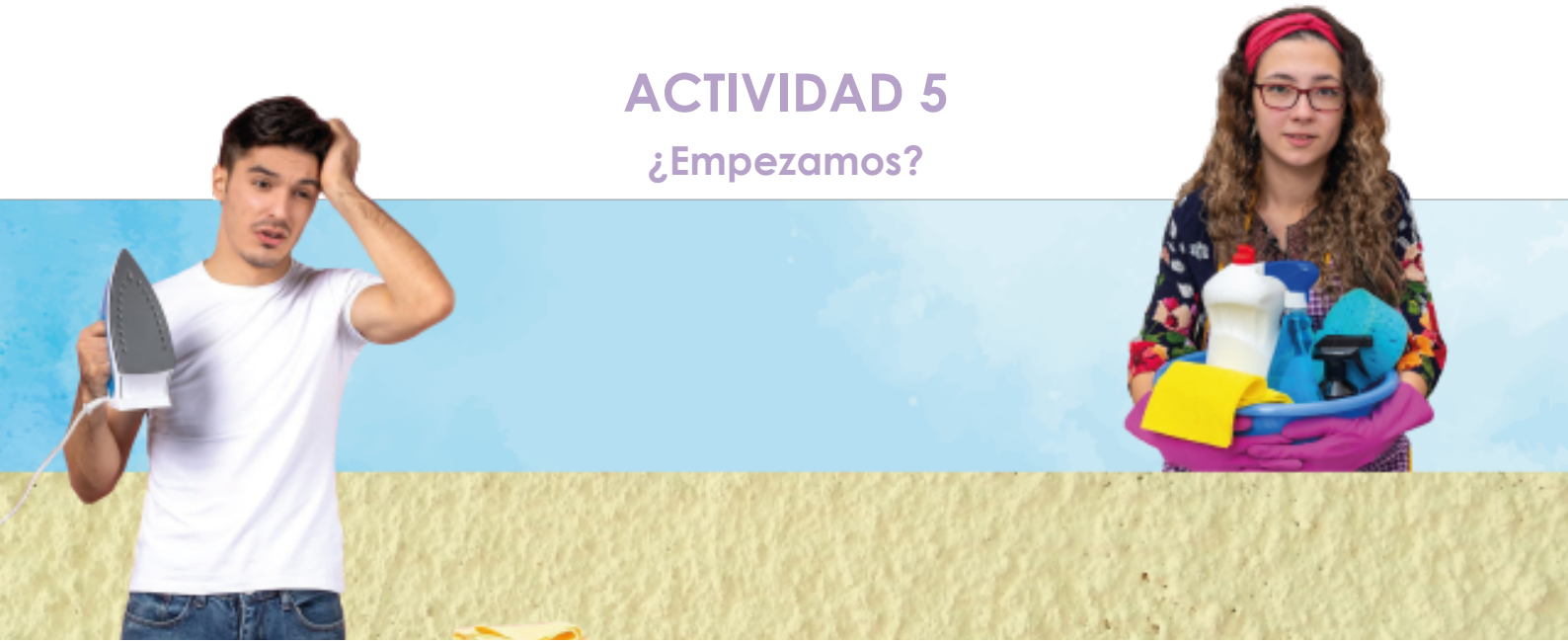
Es importante dar visibilidad a todas las tareas que se realizan y poner en valor las diferentes formas, espacios y usos del tiempo relacionados con el trabajo dentro de casa y de cuidados.

Como cierre, es importante resaltar que mujeres y hombres están igualmente capacitados para realizar los trabajos domésticos cotidianos. No existe nada en la biología de las personas que las predisponga más hacia actividades domésticas o profesionales. El trabajo de casa y los cuidados son tareas que se aprenden a través de nuestras personas referentes y las responsabilidades que asumimos. Aquellas diferencias percibidas en actitudes y comportamientos se deben a los modelos de feminidad y masculinidad construidos socialmente y basados en los estereotipos de género relacionados con los cuidados y la corresponsabilidad.

Medios necesarios para su ejecución: Fotocopias para el desarrollo de la actividad (Plantilla "Revalorizando los tiempos para el trabajo de casa y cuidados", en el Anexo 3). Dos copias por participante, para que cada una rellene las gráficas correspondientes. Bolígrafos y rotuladores.

Temporalización: 60 minutos.

Evaluación: Se evaluará a través de un cuestionario. (Ver Anexo 7).



ACTIVIDAD 5

¿Empezamos?

Temática: trabajos domésticos, responsabilidades familiares, autonomía, cuidados.

Cuando hablamos de corresponsabilidad, hacemos referencia al reparto de los trabajos domésticos y responsabilidades familiares entre las personas que hacen parte de un hogar, ya sea: pareja, menores y mayores a cargo u otras personas que convivan en el mismo domicilio.

En el contexto de la sociedad actual, existen muchas situaciones y diversidad de familias: personas que viven solas, familias monomarentales (madre y menores a cargo), familias monoparentales (padre y menores a cargo), extensas (otros familiares viviendo en la misma casa con progenitores y menores a cargo), familias que adoptan, parejas sin personas a cargo, familias con mascotas, entre otras.

Para trabajar la corresponsabilidad y los cuidados desde la igualdad y en función de la diversidad del espacio familiar y del hogar, hay que tener en cuenta ciertos elementos:

- El reparto de las tareas y responsabilidades de manera justa y equitativa. Para ello, hay que tener en cuenta las necesidades e intereses de cada persona.

- Los criterios y características de todas las partes involucradas. Por ejemplo, la edad, ya que no tendrá las mismas responsabilidades una persona adulta que una de 8 años o preguntarnos qué actividades de las que se realizan en casa motivan más a quienes componen la familia y qué habilidades se necesitan para realizarlas.

- La importancia de alternar y pactar la realización de esas tareas. La idea es que cada persona haga su parte.

- Los beneficios de un hogar que practica la corresponsabilidad y los cuidados Esto es, más tiempo para compartir en familia, tener tiempo para realizar aficiones, conocerse mejor, valorar el trabajo de casa y de los cuidados, ser más independiente y tener más autonomía.

Dirigido a: Familias.

Objetivos:

- Abordar la autonomía y la independencia desde la participación en la corresponsabilidad y los cuidados
- Reflexionar sobre cómo influyen la corresponsabilidad y los cuidados en las personas y la consecución de la igualdad.
- Comprender los cuidados como valor fundamental del sostenimiento de la vida de las personas y del entorno.
- Promover la autonomía personal y el pensamiento crítico, mediante el fomento de valores de igualdad en las actividades y prácticas cotidianas.

Metodología:

- **Aprendizaje participativo:** Creación de un espacio donde el grupo infantil se sienta en libertad y comodidad para intervenir, comentar y compartir percepciones e ideas, generando espacios de confianza y buen trato, agradables para todo el grupo.
- **Aprendizaje reflexivo:** Trabajando cambios de actitud y formas de pensar a través de la reflexión y análisis de los temas trabajados.
- **Aprendizaje cooperativo:** Se pretende crear intercambio de experiencias a través de la interacción entre las personas, para que así se comprendan mejor los contenidos.
- **Aprendizaje inductivo:** Recogerá las ideas, creencias y vivencias particulares de cada participante. Será trabajo del grupo extraer conclusiones generales de todas ellas.

Desarrollo de la actividad:

El objetivo principal de esta actividad es que el grupo reflexione y sea consciente de todos los trabajos necesarios que se deben realizar generalmente dentro de casa e iniciar un proceso de corresponsabilidad dentro del hogar, atendiendo a la diversidad familiar.

En el reparto de tareas, lo ideal es que cada persona colabore de manera proporcional al tiempo que disponga -habrá personas que trabajen fuera de casa 8 horas y otras que trabajen 4 horas- y que estas tareas se puedan gestionar sin tener que renunciar al tiempo personal.

Al practicar la corresponsabilidad y los cuidados, estamos enseñando a hacer tareas fundamentales para el sostenimiento de la vida; este aprendizaje se realiza, bien porque se ha practicado de manera cotidiana a través del tiempo o porque se adquieren más habilidades para ello.

Repartir las tareas de casa y los cuidados evita la reproducción de los estereotipos sexistas en el ámbito familiar. Así, se descarta la idea de que los hombres, por el hecho de ser hombres, no saben cocinar o limpiar o se asume que colgar o cambiar una bombilla, llevar el coche al taller son actividades domésticas que pueden realizar las mujeres.

Para que haya un buen funcionamiento de la corresponsabilidad y los cuidados hace falta un compromiso de cada integrante a la hora de respetar las negociaciones pactadas en el hogar.

Intercambiar las tareas de casa es una forma de valorar lo que las otras personas realizan, al tiempo que supone adquirir autonomía, independencia.

A través de la planificación de un calendario corresponsable y mediante la ejecución de tareas del hogar, descubriremos que todas aquellas acciones diarias y cotidianas dentro de una casa suponen una persona que las planifica, organiza y realiza. Un trabajo que implica dedicar un esfuerzo y tiempo del que muchas veces no somos conscientes.

> **Paso 1:** Al inicio de la actividad, todas las personas del hogar elaborarán una lista de "tareas invisibles".
>
> **Paso 2:** Cada persona deberá elegir una o varias acciones a realizar a lo largo de un periodo de tiempo que se establezca para ese momento. Por ejemplo, marcamos en el calendario quién se encargará en los próximos 3 días de planchar, preparar la cena, llevar a un familiar a la consulta médica o limpiar el baño.
>
> **Paso 3:** Una vez finalizado el periodo establecido (en el ejemplo, 3 días), se hace una "reunión familiar", para poner en común las impresiones extraídas de las tareas realizadas: el tiempo que nos ha llevado, cómo nos hemos sentido, qué hemos necesitado o que hemos echado en falta, el disfrute o ausencia de nuestro tiempo libre, etc.

En definitiva, se trata de compartir cómo nos sentimos física, psicológica y emocionalmente después de realizar las tareas del hogar y de ser conscientes del proceso de corresponsabilidad iniciado.

Especificaciones: Este proceso de corresponsabilidad tendrá una duración inicial de dos semanas, con el objetivo de implementarlo en el hogar para siempre. Durante el periodo inicial, todas las personas del hogar concretarán sus tareas y responsabilidades a realizar en distintos bloques temporales y las comunicarán al resto de la familia.

La propuesta para llevar adelante este proceso es la siguiente:

Fase 1.- inicial:

> **a.** 3 días de ejecución de las tareas del hogar escogidas/asignadas y, al finalizar, puesta en común.
>
> **b.** 5 días de ejecución de otras tareas del hogar escogidas/asignadas y, al finalizar, puesta en común.

c. 2 días de ejecución de otras tareas del hogar escogidas/asignadas y, al finalizar, puesta en común.

d. 6 días de ejecución de otras tareas del hogar escogidas/asignadas y, al finalizar, puesta en común.

Fase 2.- consolidación:

e. 2 semanas de ejecución de otras tareas del hogar escogidas/asignadas y, al finalizar, puesta en común.

f. 1 mes de ejecución de otras tareas del hogar escogidas/asignadas y, al finalizar, puesta en común.

A La necesidad de implicación en las tareas domésticas y de cuidados no es en referencia exclusiva hacia los hombres. Todas las personas que conforman la unidad familiar deben asumir el trabajo doméstico y familiar como responsabilidad de todo el grupo. De este modo, se traslada a la sociedad en su conjunto la importancia de valorar y reconocer este trabajo como parte fundamental de su funcionamiento.

Por su parte, aprender las habilidades y capacidades para realizar estas tareas dentro de casa es bueno para el desarrollo físico y emocional de cualquier persona. Poder cuidar de sí misma el día que salga de su hogar -sea para ir de viaje o para vivir en otro sitio- es señal de madurez y esa autonomía comienza por ser responsable de sus obligaciones en casa.

Como conclusión de la actividad, se realiza un repaso de los beneficios que tienen para las personas contribuir con los trabajos domésticos y responsabilidades familiares y de cuidados:

- Genera una mayor responsabilidad equilibrada y compartida.

- Se fomenta la independencia.

- Aumenta la autoestima dado que se favorece el autoconocimiento y el autocuidado.

- Se ponen en valor los aprendizajes relacionados con los cuidados que resultan esenciales en el sostén de la vida presente y futura.

- Se enseñan valores esenciales para la igualdad y la corresponsabilidad como la cooperación, la empatía, el trabajo en equipo y el respeto.

- Aumentan los espacios y tiempos de calidad propios y compartidos a nivel personal, familiar y profesional, favoreciendo la convivencia de las familias en armonía.

El autocuidado implica una responsabilidad con nuestra salud física y mental, nos ayuda a garantizar una mejor calidad de vida, con actitud y valores en igualdad.

Por último, la corresponsabilidad es uno de los elementos más importantes en pro de la igualdad real, ya que el reparto equilibrado de las tareas domésticas y de cuidado -donde las diferentes funciones sean asumidas indistintamente por personas más por el rol de género- rompe con ciertas desigualdades y estereotipos sexistas. la resolución de conflictos, reducir el agotamiento y por consiguiente, aumentar el bienestar personal.

Medios necesarios para su ejecución: Fotocopias para el desarrollo de la actividad de la plantilla ¿Empezamos…? Que se encuentra en Anexos 4, 5 y 6 y bolígrafos.

Temporalización: A lo largo de 2 semanas y prorrogable en el tiempo.

- Sesión de redacción de tareas invisibles: 15 min.

- Inicio del proceso de corresponsabilidad y actualización de los calendarios: 15 min.

- Reuniones familiares para compartir impresiones: 30 minutos.

Evaluación: Se evaluará a través de un cuestionario. (Ver Anexo 7).

OTROS RECURSOS DE INTERÉS

DIRECCIÓN GENERAL DE SERVICIOS SOCIALES E INSTITUTO DE IGUALDAD

SUBDIRECCIÓN GENERAL DE IGUALDAD

www.larioja.org/igualdad/es

Iniciativas para complementar la presente ficha de trabajo, que responden al firme compromiso del Gobierno de La Rioja por favorecer la corresponsabilidad con el fin de impulsar una sociedad más justa e igualitaria.

- Maleta viajera para la igualdad de nº 1 Coeducación y nº 3 División sexual del trabajo, corresponsabilidad y conciliación: https://www.larioja.org/igualdad/es/educacion/maletas-viajeras-igualdad

- "La Caja de los Chicos": Herramientas para formar en igualdad y buenos tratos, materiales y recursos: https://www.larioja.org/igualdad/es/educacion/masculinidades-igualitarias

- Guía de corresponsabilidad masculina: "Hombres, cuidados y corresponsabilidad". Plan Corresponsables: https://www.larioja.org/igualdad/es/plan-corresponsables/planes-formacion-actuaciones-sensibilizacion-corresponsabil

- Cuento infantil "Hemos ganado": https://www.larioja.org/larioja-client/cm/igualdad/images?idMmedia=1522962

- Propuestas para familias del Programa Buenos Tratos: https://www.larioja.org/igualdad/es/educacion/programa-buenos-tratos/familias

- Propuestas para los peques y no tan peques: https://www.larioja.org/igualdad/es/educacion/programa-buenos-tratos/peques-tan-peques

- Escape Room "Escapa del museo": https://igualdadinteractiva.larioja.org/

ANEXOS

PLANTILLAS NECESARIAS PARA EL DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES PROPUESTAS Y EL MODELO DE CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN

Anexo 1
PLANTILLA ACTIVIDAD 1: LAS MUJERES DE MI FAMILIA

Anexo 2
PLANTILLA ACTIVIDAD 2: ¿QUÉ ACTIVIDADES SON NECESARIAS PARA VIVIR?

Anexo 3
PLANTILLA ACTIVIDAD 4: REVALORIZANDO LOS TIEMPOS PARA EL TRABAJO DE CASA Y CUIDADOS

Anexo 4
PLANTILLA ACTIVIDAD 5: ¿EMPEZAMOS…? TAREAS INVISIBLES

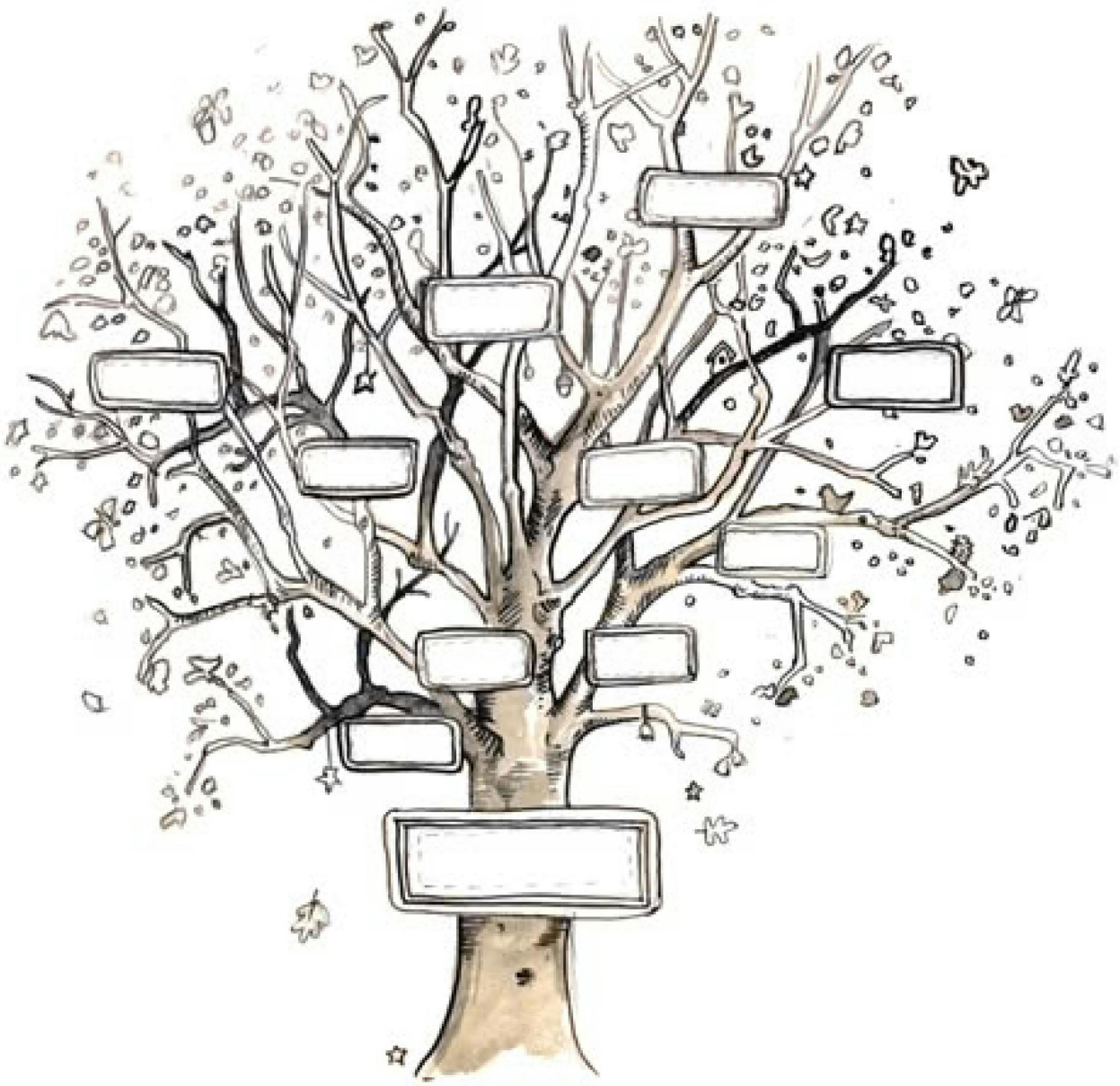
Anexo 5
PLANTILLA ACTIVIDAD 5: ¿EMPEZAMOS…? CALENDARIO CORRESPONSABILIDAD

Anexo 6
PLANTILLA ACTIVIDAD 5: ¿EMPEZAMOS…? REUNIÓN FAMILIAS

Anexo 7
PLANTILLA ACTIVIDAD 7: MODELO DE CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN

Anexo 1.- PLANTILLA ACTIVIDAD 1: LAS MUJERES DE MI FAMILIA

Material para trabajar la Actividad 1 "Las mujeres de mi familia"



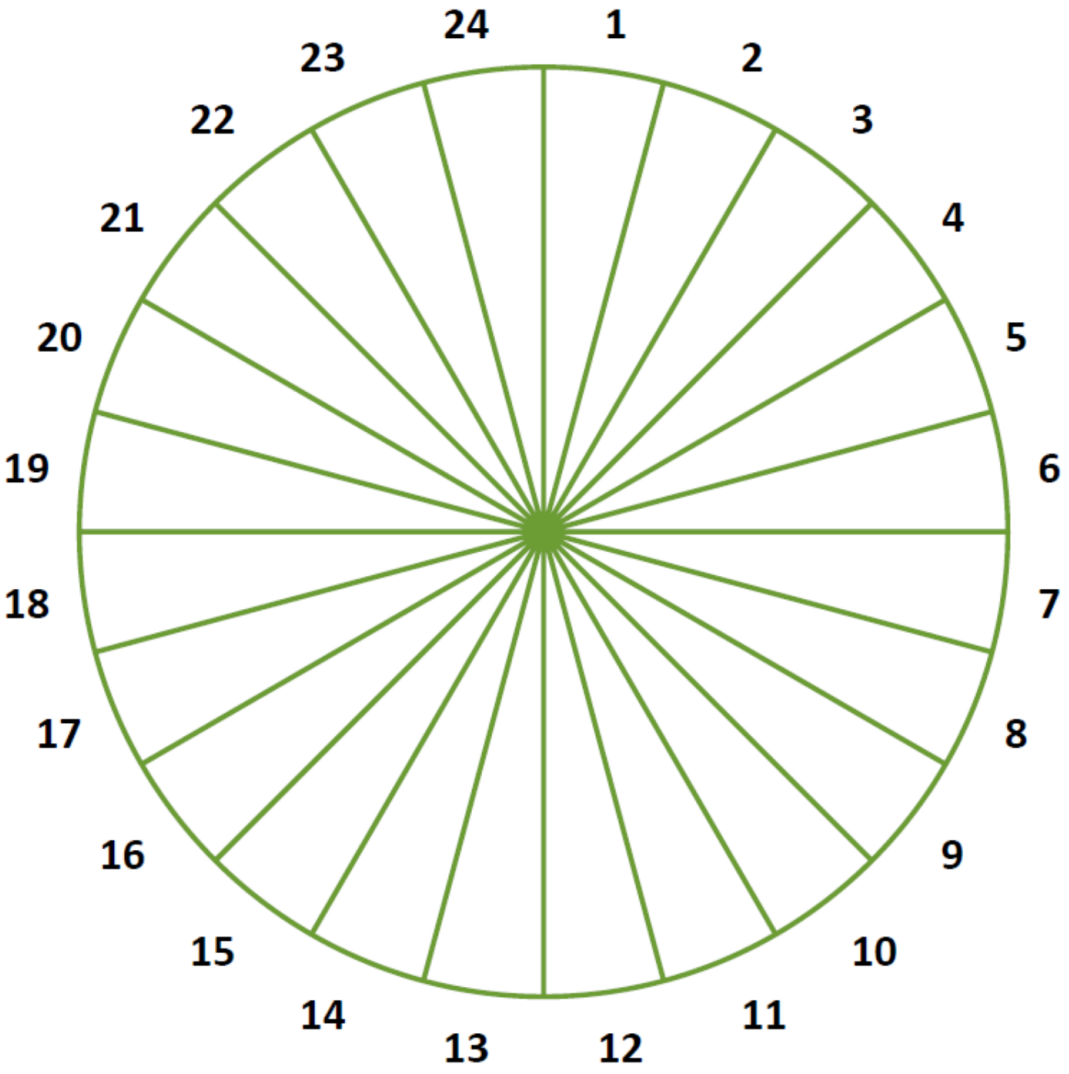
Anexo 2.- PLANTILLA ACTIVIDAD 2: ¿QUÉ ACTIVIDADES SON NECESARIAS PARA VIVIR?

Material para trabajar la Actividad 2 ¿Qué actividades son necesarias para vivir?

Tareas diarias de mi hogar y mi familia.	Nombre de la persona que realiza la tarea.			

Anexo 3.- PLANTILLA ACTIVIDAD 4: REVALORIZANDO LOS TIEMPOS PARA EL TRABAJO DE CASA Y CUIDADOS

Material para trabajar la Actividad 4 "Revalorizando los tiempos para el trabajo de casa y cuidados"



Anexo 4.- PLANTILLA ACTIVIDAD 5: ¿EMPEZAMOS?

Material para trabajar la Actividad 5 "¿Empezamos…?".

Aquí presentamos un modelo de listado para completar por las personas participantes.

TAREAS INVISIBLES

A la hora de redactar el listado, recuerda que las tareas invisibles son todas esas tareas que se desarrollan dentro del hogar y que, generalmente, solo una persona (una mujer) las realiza. Son esas tareas que parece que se hacen solas, pero no es así y tienen que ver tanto con el cuidado de familiares como con tareas concretas de organización, limpieza, abastecimiento del hogar, etc.

1. Planchar la ropa

2. Meter la ropa en la lavadora

3. Sacar la basura

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Anexo 5.- PLANTILLA ACTIVIDAD 5: ¿EMPEZAMOS?

Material para trabajar la Actividad 5 "¿Empezamos…?".

Aquí presentamos un modelo de calendario para utilizar en el proceso de corresponsabilidad a desarrollar por todas las personas del núcleo familiar.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

Anexo 6.- PLANTILLA ACTIVIDAD 5: ¿EMPEZAMOS?

Material para trabajar la Actividad 5 "¿Empezamos…?".

Aquí presentamos algunas preguntas para iniciar la comunicación en las reuniones familiares tras los días de ejecución de las tareas del hogar.

REUNIONES FAMILIARES

● ¿Cuáles han sido las tareas que he realizado?

● ¿Cuál es la que más tiempo me ha llevado? ¿Y la que menos? ¿Por qué?

● ¿Con cuál de todas las tareas del hogar que he realizado me he sentido más cómo-da/o? ¿Por qué creo esto?

● ¿Cuál de las tareas me ha supuesto más esfuerzo físico? ¿y Psicológico? ¿Y emocional? Explica brevemente.

● ¿He podido disfrutar de tiempo libre? Si es que si, ¿Cuánto tiempo? Si es que no, ofrezco un resumen del trabajo realizado y los motivos por los que considero que no he podido.

● ¿Soy más consciente del esfuerzo y tiempo que conllevan?

● ¿Prefiero las tareas del hogar que han hecho las otras personas de la familia? ¿Por qué? Tiempo de duración, esfuerzo que conlleva, preferencia, conocimiento.

● ¿Veo las limitaciones que suponen de manera.

Anexo 7.- MODELO DE CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN

A continuación incluimos un cuestionario para rellenar al finalizar cada una de las cinco actividades incluidas en la presente ficha.

Nombre de la actividad

_____

Fecha de realización de la actividad

_____

¿Te ha gustado la actividad?



¿Los temas te han parecido interesantes? SI ☐ NO ☐

_____

_____

_____

_____

¿Te ha parecido que se puede aplicar lo aprendido? SI ☐ NO ☐

_____

_____

_____

_____

La Rioja

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE IGUALDAD
SECRETARÍA DE ESTADO
DE IGUALDAD
Y PARA LA ERRADICACIÓN DE LA VIOLENCIA
CONTRA LAS MUJERES

CORRESPONSABLES