

GUÍA PRÁCTICA DE CORRESPONSABILIDAD FAMILIAR



G CONSELLERIA
O HISENDA
I ADMINISTRACIONS
B PÚBLIQUES
/ DIRECCIÓ GENERAL
FUNCIÓ PÚBLICA
I ADMINISTRACIONS
PÚBLIQUES



EDITA: Consejería de Hacienda y Administraciones Públicas del Gobierno de las Illes Balears

COORDINA: Dirección General de Función Pública y Administraciones Públicas

REDACTA: Dra. Joanna Blahopoulou

IMÁGENES: el manual ha sido diseñado usando imágenes de rawpixel.com

Noviembre 2018

PRESENTACIÓN

La elaboración de esta Guía se enmarca en el *II Plan de Igualdad entre mujeres y hombres de los servicios generales de la Administración Autónoma de las Illes Balears para el periodo 2016-2019.*

En este segundo Plan hemos impulsado nuevas medidas para la conciliación de la vida personal, familiar y laboral, medidas que introducen un mayor grado de flexibilidad en la organización de nuestro día a día para poder atender y dar una mejor respuesta a nuestras necesidades familiares y personales. Estas medidas se recogen en el Acuerdo de Consejo de Gobierno de 14 de julio de 2017 (BOIB nº 86, de 15 de julio).

Además de la implantación de estas nuevas medidas, en el segundo Plan hemos querido dar un paso más para adentrarnos en un terreno todavía poco explorado, ya que su ámbito de aplicación es el familiar y no el laboral, aunque su incidencia tiene una clara repercusión en todos los ámbitos de la vida. Se trata de la *corresponsabilidad familiar*, aspecto clave para conseguir el equilibrio que nos va a permitir compaginar las obligaciones familiares con las actividades de desarrollo profesional y personal.

El principal objetivo de esta Guía es el de ser un instrumento útil para cambiar dinámicas de responsabilidades familiares poco equilibradas en cuanto a tiempo de dedicación de cada miembro de la unidad de convivencia. Ser corresponsables es un comportamiento que nos beneficia a todos y a todas y nos permite disfrutar de la vida en todas sus facetas, teniendo en cuenta las necesidades y las preferencias de las personas con las que tenemos que compartir las responsabilidades y tareas familiares. Esta corresponsabilidad sólo puede alcanzarse a través de la concienciación, del diálogo, de la negociación y de la asunción de responsabilidades que posibiliten un reparto justo y equitativo.

Palma, 15 de noviembre de 2018

Catalina Cladera i Crespi

Consejera de Hacienda y Administraciones Públicas

INTRODUCCIÓN

El cambio de valores y el crecimiento de la importancia del tiempo libre, la incorporación masiva de la mujer al mercado laboral y la extinción del modelo patriarcal con el varón como sostén económico de la familia, el aumento de matrimonios en los que los dos aspiran a una carrera profesional, el incremento de familias monoparentales, los descensos bruscos de la natalidad y el envejecimiento de la población, son sólo algunas de las razones de **la necesidad de la conciliación de la vida laboral, familiar y personal.**

¿Qué es la conciliación? ¿Qué implica la corresponsabilidad?

¿Cómo se llega a ser una familia corresponsable?

El propósito del manual que tienes entre tus manos es dar una respuesta a estas preguntas y demostrar que se trata de **una tarea en la que todas las partes involucradas salen ganando**, aportando argumentos convincentes para iniciar una reorganización en nuestro hogar. Para cumplir este objetivo es imprescindible aclarar cuáles son los beneficios de la corresponsabilidad y presentar estrategias para poder compaginar mejor la vida laboral y personal con las responsabilidades familiares y las tareas domésticas.

En este sentido, este manual está pensado servir como una herramienta que te ayude, en primer lugar, a iniciar una reflexión sobre la conciliación de los diferentes ámbitos de la vida a nivel individual y en segundo lugar a transferir tus conclusiones a tu vida familiar. Para este fin encontrarás en el último capítulo unas actividades relacionadas para poder aplicar lo estudiado directamente. Anímate, realiza las actividades y ¡responsabilízate!

ÍNDICE

1. ¿QUÉ ES LA CONCILIACIÓN?
¿QUÉ ES LA CORRESPONSABILIDAD?...7
2. EL REPARTO DE LAS TAREAS
DOMÉSTICAS Y DE CUIDADO.....10
3. LOS BENEFICIOS DE LA
CORRESPONSABILIDAD.....16
4. ¿CÓMO SER UNA FAMILIA
CORRESPONSABLE?.....21
5. CORRESPONSABILIDAD FAMILIAR
EN 4 PASOS.....28
6. ACTIVIDADES.....33

¿QUÉ ES LA CONCILIACIÓN? ¿QUÉ ES LA CORRESPONSABILIDAD?

1

La palabra “conciliación” proviene del latín *conciliare* que significa poner de acuerdo a quienes están opuestos entre sí. Con esta definición, al hablar de conciliación, estamos partiendo de una situación de conflicto, de tensión. Y así es como se comprende principalmente la conciliación, como un problema, una tarea difícil de llevar a cabo.

¿Y cuál es el problema de la conciliación de la vida laboral, familiar y personal?

La conciliación es el intento de compaginar responsabilidades e intereses en los diferentes ámbitos de la vida, incluyendo el trabajo remunerado, el trabajo doméstico, las relaciones afectivas, las responsabilidades familiares, el ocio y el tiempo libre de cada persona para su desarrollo personal. La conciliación comprendida de esta manera **es un tema relevante para todas las personas**. No es solo un tema de mujeres ni solo un tema de personas con un trabajo remunerado ni solo de personas con hijos e hijas. Porque sea cual sea nuestra situación personal, necesitamos tiempo, por ejemplo, para tareas domésticas o para cumplir con responsabilidades familiares, así como también deseamos disponer de tiempo libre para el ocio. Una conciliación exitosa se caracteriza no sólo por un **conflicto reducido** de los diferentes ámbitos de la vida sino por el mutuo **enriquecimiento de la vida laboral, familiar y personal**.



En los últimos años la compaginación de responsabilidades e intereses en la vida laboral, familiar y personal se ha convertido en un tema de gran interés. El aumento de atención hacia ese tema tiene su origen en una serie de transformaciones en nuestra sociedad moderna. Entre estas destaca sobre todo la incorporación masiva de la mujer al ámbito del trabajo remunerado. España ha vivido un cambio radical en los últimos 50 años: de un 23% en la tasa de empleo femenino en 1964 a un 59% en 2017 (Eurostat, 20 de abril de 2018). Nos alejamos cada vez más de la familia tradicional, del cabeza de familia masculino y una ama de casa que se encarga de las preocupaciones domésticas y del cuidado de hijos e hijas o de familiares mayores y / o enfermos hacia hogares donde los dos tienen un empleo y aspiran a una carrera. Podemos ver que **por primera vez la mujer compite con el hombre en**



el mercado aboral. Sin embargo, en el plano familiar, **las tareas domésticas siguen representando una fuerte carga de trabajo para la mujer,** por lo que a menudo tiene que prescindir de su pleno desarrollo profesional en favor de su familia. Por esa razón un concepto que está muy relacionado con la conciliación es **la corresponsabilidad,** que consiste en el reparto igualitario de tareas

y responsabilidades familiares entre todas las personas que conviven en el hogar. Este término subraya que para lograr el equilibrio de la vida laboral, familiar y personal es necesaria la distribución equilibrada dentro del hogar de las tareas domésticas, así como el cuidado, la educación y el afecto de personas dependientes, con el fin de distribuir justamente los tiempos de vida de hombres y mujeres. Es un aspecto fundamental que hay que tener en cuenta cuando hablamos de conciliación.



EL **98%**

DE LOS USOS DEL PERMISO DE MATERNIDAD LO HACEN LAS MUJERES FRENTE AL 2% DE LOS HOMBRES.

HAY **1.997.800 MUJERES**

QUE NO TIENEN EMPLEO NI LO BUSCAN POR RAZONES FAMILIARES

FRENTE A TAN SOLO **130.800 HOMBRES.**

EL **87%**

DE LAS PERSONAS QUE CUIDAN A ALGUIEN EN SITUACIÓN DE DEPENDENCIA SON MUJERES.

EL REPARTO DE LAS TAREAS DOMÉSTICAS Y DE CUIDADO

2

A pesar de la entrada de las mujeres al mercado laboral, en nuestra sociedad impera todavía de forma firme y arraigada la perpetuación de los roles tradicionales de género. Se refleja sobre todo en el caso de parejas con hijos e hijas, lo cual conlleva el problema de la doble carga para la mujer, la llamada “doble jornada”. Los hombres, aunque hoy en día quieran tener más tiempo para sus familias y asumir más responsabilidades en el hogar, aún no se encargan en la misma medida de las tareas en el hogar y del cuidado de las personas dependientes respectivamente.



Aunque los roles de mujeres y hombres están viviendo un cambio, las mujeres tienen todavía en la actualidad una doble responsabilidad: asumir sus roles fuera del ámbito privado y cubrir las necesidades principales del entorno familiar tradicionalmente desarrolladas. Unos datos a modo de ejemplo: en Europa solo entre un 16 y un 25% de los hombres realiza la compra en el mercado y solo el 3% de las familias comparten igualitariamente las tareas domésticas (Junta de Andalucía, Fundación de mujeres EQUAL). Viendo estos datos la pregunta es inevitable: **¿Cómo puede ser que esto siga siendo así?**

¿Crees que tu familia ya es corresponsable?

Si

No

Pregunta a tu pareja / a tus familiares, ¿qué opinan?



25 HORAS SEMANALES

DEDICAN LAS MUJERES CON JORNADA COMPLETA A LABORES DOMÉSTICAS Y CUIDADO DE FAMILIARES.

FRENTE A 14 HORAS SEMANALES

QUE DEDICAN HOMBRES CON JORNADA COMPLETA A ESTAS ACTIVIDADES.

UN 77,5% DE MUJERES TRABAJADORAS

FRENTE A UN 32,9% DE HOMBRES

TRABAJADORES REALIZAN TODOS LOS DÍAS ACTIVIDADES DE COCINAR Y REALIZAR TAREAS DOMÉSTICAS.

El desigual reparto de las tareas domésticas y de cuidado que se perpetúa en nuestra cultura tiene su origen en los estereotipos de género. Pero antes de hablar de estos estereotipos debemos aclarar qué significa género y cuál es la diferencia entre sexo y género.

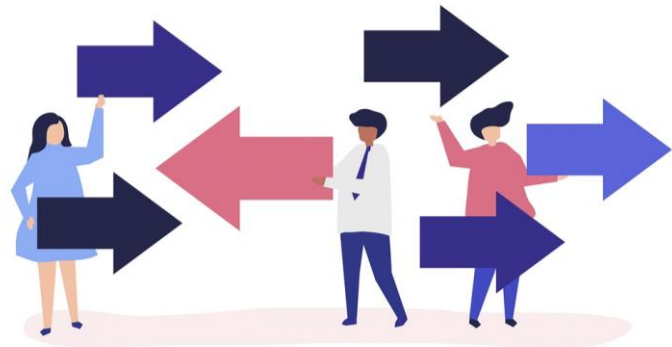
¿QUÉ ES SEXO Y QUÉ ES GÉNERO?

El **sexo** hace referencia a las características biológicas y anatómicas que diferencia a mujeres y hombres, son naturales, nacemos con ellas y por lo general no cambian. Una diferencia biológica es, por ejemplo, que los hombres producen más testosterona, y una corporal, que las mujeres tienen senos y los hombres no.

El **género** se refiere a las desigualdades psicológicas, sociales y culturales que aprendemos desde la infancia y que pueden cambiar ya que no son algo fijo sino algo inculcado, algo aprendido.

El sexo por lo tanto se refiere a las características con las que hemos nacido, una condición orgánica y el género a las características que hemos aprendido.

¿Y quién nos enseña a ser mujer o a ser hombre?



LOS ESTEREOTIPOS DE GÉNERO

Los principales agentes socializadores en nuestra cultura son la familia, la escuela, los grupos de iguales y los medios de comunicación. A través de estos agentes se nos transmite una imagen de cómo tiene que ser y comportarse una mujer y un hombre. Esta imagen se llama estereotipo de género: son ideas simplificadas, pero fuertemente asumidas, sobre las características, aptitudes, modos de comportamiento y expectativas de conductas apropiadas o adecuadas que supuestamente deben cumplir los hombres y las mujeres por el simple hecho de haber nacido con ese sexo.



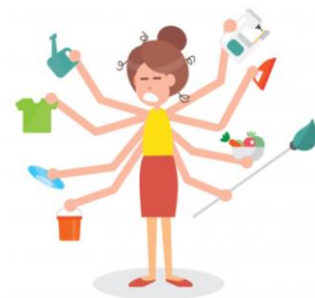
Ejemplos de estereotipos de género:

- “Las mujeres son sensibles.”
- “Los hombres no lloran.”
- “A las mujeres se les da bien cocinar y limpiar.”
- “A los hombres se les da bien arreglar enchufes y diversos objetos de la casa.”



LA DIVISIÓN SEXUAL DEL TRABAJO

¿Y cómo influyen los estereotipos de género en el reparto de las tareas en el hogar?



Los estereotipos y el rol definido de mujeres y hombres que parte de estos se manifiesta en la división sexual del trabajo. Se refiere al reparto de los trabajos en función del género. En este sentido, nuestro modelo social ha establecido que la función principal del hombre es el trabajo productivo y de la mujer el reproductivo.

El **trabajo productivo** indica aquellas actividades humanas que producen bienes o servicios y que tienen un valor de cambio, por lo tanto que generan ingresos.

El **trabajo reproductivo** constituye un conjunto de tareas necesarias para garantizar el cuidado, bienestar y supervivencia de las personas que componen el hogar. Este trabajo reproductivo se entiende en dos niveles fundamentales: a) La reproducción biológica: la gestación, el parto y la lactancia. b) La reproducción social: mantenimiento del hogar y la reproducción de hábitos, normas que incluyen la crianza, la educación etc. Frente al trabajo productivo y asalariado y reconocido socialmente en las sociedades industrializadas, el trabajo de la reproducción no se reconoce ni económica ni socialmente.

Aunque esta división sexual del trabajo es cada vez menos rígida, la mujer ya se ha introducido en el campo tradicionalmente masculino del trabajo productivo, el hombre está empezando a acercarse al trabajo reproductivo aunque a pasos ralentizados. En las parejas se mantiene aún la idea del “te ayudo”, lo que refleja una buena disposición del hombre pero que sigue dejando el peso final de la organización del hogar en manos de la mujer.

14



Algo está cambiando...

¿Quieres que te tienda la ropa?

No te preocupes, ya te he sacado la basura.

Yo no me puedo quejar.
Tengo una chica que viene cada martes 3 horitas y me limpia.

Mi hijo me ayuda algo con las tareas de la casa y mi hija me hace la cama y me recoge su cuarto.

Yo tengo mucha suerte, porque mi marido me ayuda con las cosas de la casa.

...pero eso NO es corresponsabilidad.

LOS BENEFICIOS DE LA CORRESPONSABILIDAD

3

Afortunadamente hoy en día vemos cada vez más familias que distribuyen las tareas del hogar de manera más equitativa. Pero también vemos que se sigue considerando que el trabajo reproductivo pertenece a la mujer y que, como mucho, los demás le pueden ayudar con sus tareas y echarle una mano cuando en realidad se trata de responsabilizarse de las tareas de todos. Esto refleja que **la corresponsabilidad es un paso importante en el camino de la igualdad de mujeres y hombres**. Así que se requiere un cambio, y los cambios siempre cuestan, por eso es importante tener presente el por qué vale la pena reorganizar nuestro hogar y **los muchos beneficios que conlleva tanto para las mujeres como para los hombres** mejorando su conciliación de la vida laboral, familiar y personal:

SI ERES MUJER:

- ...no tendrás que elegir entre la vida laboral y la familiar
- ... no tendrás que abandonar el mercado de trabajo
- ...tendrás mas oportunidades de desarrollo de la carrera profesional
- ...tendrás más tiempo libre para el desarrollo a nivel personal
- ... tendrás menos problemas de salud debidos a la carga de la doble jornada
- ... no tendrás que renunciar a la maternidad o posponerla a edades avanzadas



SI ERES HOMBRE:

- ...no tendrás que llevar el peso económico de la familia tu solo
- ...tendrás más tiempo para la familia
- ...podrás ejercer y disfrutar de una paternidad responsable
- ...no dependerás de los cuidados de otras personas



Y para más beneficios presentamos “El decálogo para los hombres europeos”, producto del proyecto transnacional *All Together*.

1. Más tiempo para compartir con tu pareja. Disfruta de una vida en pareja de mayor calidad, disponiendo de más tiempo para compartir juntos.

2. Aumentará tu bienestar personal y social. ¿Estás preparado para compartir más tiempo en casa y colaborar con quienes quieres? Siendo un hombre igualitario serás más feliz, y tu pareja dispondrá de más tiempo para dedicarlo a las actividades que desee.

3. Mejorará tu complicidad con tu pareja. Tendrás más libertad y autonomía para la comprensión mutua, y relaciones más satisfactorias y placenteras. Tendrás una mejor vida sexual y emocional.



4. Disfrutarás y conocerás mejor a tus hijos e hijas. No te pierdas una de las cosas más importantes en la vida: Participar en la crianza de tus hijos e hijas y verlos crecer. Aumenta tu bienestar y autoestima y el de tus hijos e hijas compartiendo más tiempo.

5. Aprende nuevas competencias y habilidades. ¿Alguna vez te has preguntado por qué es habitual que las mujeres se organicen y compaginen mejor su vida familiar, personal y laboral?



Todo cambio nos brinda una oportunidad de aprender cosas útiles y mejorar nuestras condiciones de vida.

6. Comparte la carga de ser el sostenedor de la familia. Un hogar que cuente con dos fuentes de ingresos será más confortable y menos estresante que aquél en el que sólo el hombre es el soporte económico de la familia: comparte las responsabilidades económicas.

7. Sé independiente conociendo por ti mismo cómo compaginar el cuidado de los niños o niñas y las tareas domésticas. Tu autonomía no sólo ha de ser económica y profesional, sino además doméstica. Asegúrate de que estás viviendo con tu pareja por decisión propia y no sólo porque necesitas a alguien que te realice los trabajos domésticos que tú deberías hacer.

8. Aprende cómo cuidarte mejor a ti mismo aprendiendo a cuidar a tu familia. Si aprendes a cuidar de ti mismo y de tus seres queridos, vivirás mejor y más tiempo, aumentando tus hábitos saludables.

9. Asume tus responsabilidades y sé coherente con tus valores de igualdad. ¿Crees en la libertad y la justicia? Pon en práctica estos valores en casa.



10. Conviértete en un buen ejemplo: pon tu grano de arena en la construcción de una sociedad más justa. Conviértete en un modelo para tus hijos e hijas. Ayuda a que la siguiente generación se libere de estereotipos pasados de moda. Con tu ejemplo sentarás las bases de una ciudadanía responsable.



¿QUÉ BENEFICIOS TIENE LA CORRESPONSABILIDAD PARA MIS HIJOS Y MIS HIJAS?

➤ Desarrollan la responsabilidad

...si tienen que poner la mesa sin romper un plato o hacerse cargo de la mascota, por ejemplo.



➤ Aprenden a colaborar y cooperar

...si "papa lava los platos, y yo los seco" se dan cuenta de que en equipo se trabaja mejor.



➤ Aprenden a respetar y valorar el trabajo

...aunque su única tarea sea recoger los juguetes. Si ven el esfuerzo que conlleva recoger todos sus juguetes, etc., empezarán a valorar el trabajo de las demás personas.



➤ **Adquieren la adaptación social**

...porque lo que pasa en la familia siempre es un espejo de lo que les espera en la sociedad, fuera de casa. Si aprenden a trabajar en equipo en la familia también lo harán en el colegio y mas tarde cuando tengan pareja.



➤ **Aumenta su autoestima**

...si se dan cuenta de que confiamos en sus capacidades, que son importantes para que la casa funcione, que contamos con su ayuda en cosas reservadas para las personas adultas.

➤ **Aprenden a realizar las tareas, a ser independientes**

...sobre todo siendo responsables de las tareas de autocuidado: asearse, peinarse, vestirse, etc., pero también preparando una comida o haciendo la colada.

Los beneficios mencionados de la distribución equitativa nos muestran que, fomentando la corresponsabilidad, todas las partes implicadas salen beneficiadas. Ser una familia corresponsable que valora las tareas domésticas y las comparte implica no sólo creer en la igualdad, sino vivirla.



¿CÓMO SER UNA FAMILIA CORRESPONSABLE?

4

Llegar a ser una familia corresponsable no es algo que se consigue en un día, requiere un esfuerzo diario, paciencia y constancia para no caer en antiguas rutinas y costumbres. Para que dispongáis de herramientas para iniciar la reorganización de vuestro hogar os presentamos aquí las estrategias clave:



ESTRATEGIA 1: Para hacer hay que querer

Para ser una familia que reparte las tareas domésticas y de cuidado de manera justa en primer lugar hay que querer hacerlo.

“Quien quiere hacer algo encuentra un medio, quien no quiere hacer nada encuentra una excusa.”

Para empezar tendremos que enfrentarnos a nuestros propios prejuicios como pareja. Para cambiar el reparto en casa muchas veces somos nosotros mismos y nosotras mismas el obstáculo más grande del cambio. En primer lugar hay que detectar nuestros pensamientos contraproducidos y concienciarse de que nadie está libre de estereotipos, ya que los hemos aprendido desde la infancia, pero todos y todas tenemos la capacidad de impedir que determinen nuestro modo de vida.



OBSTÁCULOS INTERNOS DE ELLAS:

- “¿Seguiré siendo mujer, seguiré siendo buena madre si no hago (todas) las tareas del hogar?”
- “¿Qué dirá mi suegra?”
- “Yo lo hago mejor.”
- “Lo hago yo y así terminamos más rápido.”



OBSTÁCULOS INTERNOS DE ELLOS:

- “Seguiré siendo hombre haciendo las tareas del hogar, cuidando de mis hijos e hijas, cuidando de mi madre enferma...?”
- “¿Qué dirán mis amigos?”
- “De todos modos a ella nunca le parece bien como hago yo las cosas.”
- “Si ella lo sabe hacer mejor, que lo haga ella.”



ESTRATEGIA 2: Implicar a los hijos y a las hijas

La corresponsabilidad familiar no solo se refiere a la participación de las personas adultas en el hogar sino incluye también a los miembros más pequeños de la familia.

¿Pero cómo hacer que nuestros hijos e hijas colaboren?

Hay que educarles desde la más temprana infancia en la igualdad:



Aproximación a las tareas más sencillas:

Ejemplos: tirar sus pañales, quitarse los zapatos y ponerlos en su sitio al entrar en casa, poner la ropa sucia en la cesta, recoger juguetes, etc.

De 2 a 3 años

Enseñanza de las tareas de autocuidado:

Ejemplos: asearse, vestirse, comer solo o sola, poner y quitar su plato de la mesa, guardar su ropa limpia en el armario, etc.

De 4 a 6 años

Enseñanza de las tareas familiares:

Ejemplos: regar las plantas, emparejar calcetines, barrer, limpiar cristales, hacer recados, etc.

De 7 a 10 años

Negociación de las tareas:

A esta edad ya saben realizar la mayoría de las tareas, pero hay que trabajar la motivación para conseguir una regularidad en su participación. Hay que negociar qué tareas deben asumir y las consecuencias que tendrá el que colaboren o el que no lo hagan.

De 11 a 17 años



LAS CLAVES PARA EDUCAR HIJOS E HIJAS CORRESPONSABLES:

Una vez decidido qué tareas pueden hacer nuestros hijos e hijas teniendo en cuenta su edad y sus habilidades, queda la duda de cómo conseguir que lo hagan, sobre todo si estaban acostumbrados a no hacer nada o muy poco. Aquí presentamos algunas claves para educar a nuestros hijos e hijas corresponsables:

A. Predicar con el ejemplo – La imitación es la principal vía de aprendizaje.

Si tanto la madre como el padre participan en las tareas domésticas a diario le proporcionarán un modelo positivo a seguir. Aquello que aprendan, lo repetirán ahora y también cuando ellos y ellas sean padres y madres.



B. Descripción concreta de tareas.

Explicar de forma clara y sencilla la tarea. Sobre todo en la más temprana infancia es importante comunicar concretamente la tarea, y en vez de decir a un niño de 4 años “Recoge tu cuarto” hay que explicar “Los coches en la caja roja y los libros en la estantería.”



C. Visibilidad mediante una tabla de tareas.

Para simplificar la comunicación y para no tener que repetir continuamente qué tareas hay que realizar puede ser útil colgar una tabla con las tareas y los nombres de las personas responsables en un sitio visible para todos los miembros de la familia.

D. Sin excepciones – Crear rutinas.

“Deja eso que te vas a hacer daño / que yo lo hago más rápido / que así no está bien“. Es muy importante tener presente que asumiendo las responsabilidades de los demás no les ayudamos, si no que evitamos que mejoren con la práctica y que creen rutinas con las cuales las tareas pasarán a ser una actividad más y dejarán de ser una “tarea“. Además disminuimos su autoestima si una vez que sepan hacer algo lo volvemos a hacer en su lugar.



E. Reforzar lo positivo.

Sobre todo al principio hay que motivar con elogios centrándose en el hecho que la tarea se ha realizado y menos en el “cómo“. Céntrate en el esfuerzo, no en el resultado. Mantén una actitud de firmeza pero reconociendo sus logros. No recrimines olvidos o fallos.



ESTRATEGIA 3: Ser justos en el reparto de las tareas

Para poder reorganizar las tareas del hogar hay que decidir quién se responsabilizará de qué. Para esto hay que tener en cuenta los siguientes criterios:

1. **La edad.** Las personas mayores, adultas y las menores no tienen las mismas responsabilidades, o alguien de 13 años que alguien de 5.
2. **Los intereses, gustos y habilidades.** Un criterio para la distribución de las tareas también son los intereses, gustos y habilidades. Se puede pactar por ejemplo: “Yo tengo buena mano para las plantas, así que me encargo del jardín y tú te encargas de cocinar que se te da muy bien.”



3. **El horario laboral / escolar .** A la hora de repartir las responsabilidades es importante en cuenta las obligaciones laborales y escolares, sobre todo el horario. Por ejemplo: una persona que trabaja a jornada completa difícilmente podrá dedicarse a los trabajos del hogar en la misma medida que su pareja que trabaja sólo 4 horas. Por otra parte, no se puede deducir que una persona que no tiene empleo remunerado debería encargarse de todas las tareas del hogar ya que todas las personas tienen derecho a tener tiempo para su desarrollo laboral y personal.



A la hora de pensar en las habilidades y los intereses de la persona hay que tener cuidado de no caer en la trampa y perpetuar el reparto sexista...solo porque hasta ahora las mujeres / los hombres se encargaban de ciertas tareas no significa que tengan esta habilidad innata, simplemente tienen más práctica.



ESTRATEGIA 4: Que todos sepan hacer de todo



Para ser una familia corresponsable toca aprender y enseñar. Aprender tareas que hasta ahora por razones de los estereotipos de género ejercía el otro u otra. Y enseñar las tareas que por práctica (¡y no por predisposición!) sabemos hacer mejor que otros miembros de la familia. Así se valorará más el trabajo de la otra persona y nadie será “insustituible”.

ESTRATEGIA 5: Pactar alternancias

Para que no sea aburrido y para que todos sepan hacer de todo puede variar el reparto de tareas según la semana o el día de la semana. Por ejemplo: “Esta semana te toca a ti hacer la compra, la semana que viene a mi.”, “Yo cocino martes y jueves y tu lunes y viernes”, “Un día los llevas tú a dormir, al otro yo”.

ESTRATEGIA 6: Realizar algunas tareas juntos

A veces compartir la misma tarea puede aumentar la motivación: “Los viernes cocinamos entre los dos” o “La ropa la tendemos juntos”.



ESTRATEGIA 7: Realizar diferentes tareas al mismo tiempo

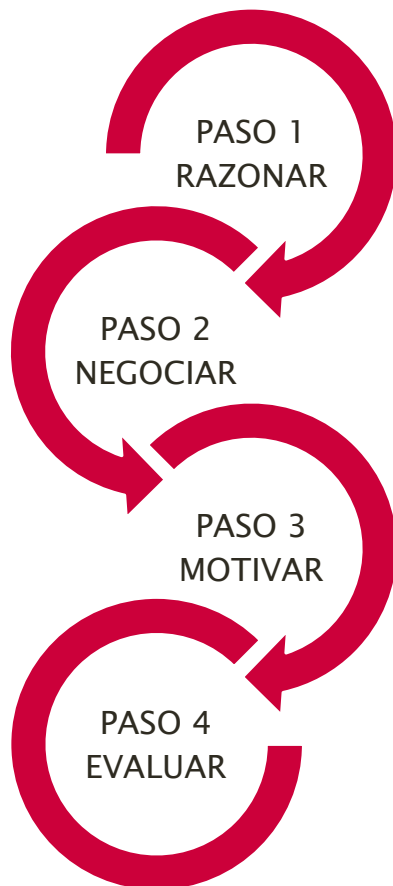
Se puede establecer, por ejemplo, la regla de que los sábados por la mañana limpiamos la casa: “Mientras tú limpias los baños, yo paso la aspiradora y ella o él cocina y luego comemos juntos”. Puede ser motivador e incluso divertido ponerse todos a la vez a trabajar.



CORRESPONSABILIDAD FAMILIAR EN 4 PASOS

5

Después de iniciar la reflexión a nivel individual en los anteriores capítulos, ahora toca poner manos a la obra y emprender el camino de la familia corresponsable. Con este fin se presentarán los 4 pasos a seguir para elaborar un nuevo plan de reparto de responsabilidades de nuestra familia:



PASO 1 – RAZONAR:

➤ Convocar una reunión familiar:

Durante la reunión familiar podrás comentar el contenido de esta guía y compartir tus reflexiones y conclusiones de los ejercicios.



1. Expresa tus principales problemas a la hora de conciliar ([ACTIVIDAD 1](#)).
2. Pregunta a las personas que conviven contigo si consideran que ya sois una familia corresponsable. ¿En qué creen que se puede mejorar?
3. Preséntales la tabla de la [ACTIVIDAD 2](#) con las tareas que realizas y las horas que dedicas al funcionamiento de la casa. Discutid cuantas horas invierten las demás personas.
4. Nómbrales los beneficios de una familia corresponsable del [CAPÍTULO 3](#).
5. Reconoce tus “obstáculos internos” de la [ACTIVIDAD 5](#) y promételes “trabajarlos”.
6. Concreta con tus familiares qué tareas hay que aprender / enseñar para no recaer en un reparto sexista revisando las estrategias del [CAPÍTULO 4](#).

Según la composición de tu familia puede ser útil anteponer una reunión de pareja o de las personas adultas y después convocar una reunión familiar con todos los miembros incluyendo a las personas menores de edad.



PASO 2 – NEGOCIAR

Después de debatir vuestras reflexiones, toca determinar las tareas que se realizan en vuestra casa y quién se responsabilizará de cada una de ellas.

Hacer las camas y arreglar los dormitorios, llevar / recoger al / del colegio a los hijos e hijas, poner y recoger el desayuno, cuidar a familiares cuando enferman, barrer y fregar el suelo, lavar y tender, planchar, reparar desperfectos en la casa, ayudar a los deberes, ir al banco, hacer la compra, asistir a reuniones del colegio, limpiar el polvo, llevar el coche al taller, cocinar, poner la mesa, sacar la basura, acompañar a personas mayores al médico, consolar, atender, escuchar a las demás personas de la familia, hacer gestiones, bancos, luz...

...son solo algunos ejemplos de tareas de hogar.

¿Qué tareas se realizan en tu hogar?

Durante la reunión familiar rellenad juntos una tabla de reparto de tareas estableciendo un plan semanal.

La **ACTIVIDAD 7** os ayudará en esta tarea.



PASO 3 – MOTIVAR

Una vez negociado el plan hay que asegurarse de que se cumpla. Existen varias maneras para fomentar la motivación de cumplir lo acordado:

➤ **Establecer consecuencias** de cumplimiento del plan: motivar y premiar el cumplimiento del plan con elogios, premios tangibles (sobre todo para niños y niñas pequeños, por ejemplo un sistema de pegatinas) o actividades familiares, por ejemplo una excursión el fin de semana o una tarde de juegos.

➤ **Firmar un contrato** por cada uno de los miembros de la familia en el que asegura su acuerdo y compromiso con lo propuesto. Parece extraño pero funciona. No es necesario firmar un contrato, por escrito, una promesa verbal también es válida pero aparte de divertido puede ser muy útil porque es una manera de concienciarse y de demostrar que el cambio va en serio.



➤ **Aumentar la visibilidad del plan:** pasa el plan semanal a un formato grande, por ejemplo A3 y cuélgalo en un sitio visible de tu casa. Para verificar el cumplimiento del contrato se anotará diariamente en la tabla de tareas si la tarea se realizó de la persona asignada o no.

¿Necesitas aumentar aún más la motivación de tu familia?

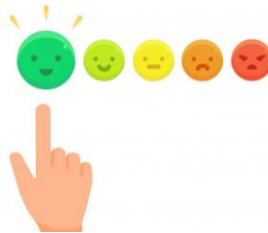
→ Revisa si estás aplicando las estrategias del [CAPÍTULO 4](#).



PASO 4 – EVALUAR

➤Evaluación continua del cumplimiento del plan y adaptación a cambios y nuevas necesidades.

1. La **primera semana** después de la introducción del nuevo reparto de tareas toca observar, revisar y adaptar el plan según la experiencia. Habrá que hablar sobre la utilidad y viabilidad del plan en familia y detectar puntos débiles del plan o buscar maneras de aumentar la motivación. A veces tocará renegociar y reajustar.
2. Después de la primera semana **hay que seguir comunicándose** sobre el funcionamiento del plan e intentar crear rutinas.
3. Incluso después de la fase inicial del plan habrá situaciones en las que se deberá revisar el plan establecido en reuniones familiares. **La vida cambia, el plan también.** El plan y su funcionalidad deben ser continuamente evaluados. No cada semana es igual en nuestras vidas. Variaciones de nuestra rutina más o menos esperadas como viajes de negocios, familiares enfermos o trabajo por turnos pueden dificultar el cumplimiento del reparto de tareas. Es obvio que las semanas que uno o una tenga turno de mañana se organizarán de otra manera que las semanas que toca turno de noche, etc. Así que el plan debe ir adaptándose a las nuevas circunstancias.



ACTIVIDADES

6

Te has tomado el tiempo y has leído el manual que tienes entre manos para informarte sobre la corresponsabilidad familiar y concienciarte de que no solo forma una parte importante de la conciliación de la vida laboral, familiar y personal sino también de la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres. Si ahora lo que quieres es aplicar tus conocimientos adquiridos, atrévete con las siguientes actividades. Algunas te servirán para profundizar la reflexión individual y otras están pensadas para realizar en grupo, con tu familia. ¡Anímate!

ACTIVIDAD 1: ¿QUÉ TAL LLEVAS LA CONCILIACIÓN?

¿CUÁL CREES QUE ES TU PRINCIPAL PROBLEMA A LA HORA DE CONCILIAR? INTENTA IDENTIFICAR UNO EN CONCRETO, APÚNTALO AQUÍ Y COMPÁRTELO CON TU FAMILIA.





ACTIVIDAD 2: HAZ UNA LISTA DE TODAS LAS TAREAS

Para una primera aproximación y para analizar como está “funcionando” nuestra casa vamos a hacer una lista de tareas (que para cada familia es diferente) y centrarnos primero en las responsabilidades que asumen los dos miembros de la pareja, o las personas adultas que convivan en el hogar.

APUNTA EN LA PRIMERA COLUMNA LAS TAREAS QUE SE LLEVAN A CABO EN TU FAMILIA UN DÍA CORRIENTE (HACER LA COMPRA, COCINAR, LIMPIAR LA CASA, OCUPARSE DE FAMILIARES ETC.). LUEGO MARCA EN LA DEMÁS COLUMNAS QUIEN LAS REALIZA.

Tareas diarias de mi hogar y mi familia	Solo mi pareja	Más mi pareja	Ambos igual	Más yo	Solo yo
Hacer la cama					
Planchar					
Hacer la compra					
...					



ACTIVIDAD 3: ¿CUÁNTAS HORAS DEDICA QUIÉN A QUÉ?



La siguiente actividad sirve para averiguar hasta que punto tu familia ya es corresponsable. Intentar cuantificar el tiempo que dedicamos a las tareas del hogar ayuda a entender que, aunque cada uno haga la misma cantidad de tareas, no significa automáticamente que el reparto sea justo. Seguramente se tarda más en cocinar que en sacar la basura, por ejemplo.

APUNTA TODAS LAS TAREAS QUE HACES DURANTE UN DÍA CORRIENTE, QUIÉN ES RESPONSABLE DE ELLAS Y CUÁNTO TIEMPO TARDA EN REALIZARLAS.

Tareas diarias de mi hogar y mi familia	¿Quién las realiza? (Nombre)	¿Cuánto tiempo ocupan? (Horas/minutos)
Limpiar el polvo		
Llevar el coche al taller		
Acompañar a personas mayores al médico		
...		



ACTIVIDAD 4: ¡RESPONSABILÍZATE!

A menudo cuando queremos cambiar algo, un mal hábito por ejemplo, como hacer poco ejercicio físico o fumar, en primer lugar nos tenemos que preguntar ¿por qué no lo hemos cambiado hasta ahora? ¿Qué lo hace tan difícil? Una vez detectadas las principales dificultades nos tenemos que preguntar qué puedo hacer yo mismo o yo misma para prevenir o solucionar estos obstáculos. Porque es muy fácil decir “No hago ejercicio porque no tengo un gimnasio cerca” y echar la culpa a factores externos u otras personas pero ¿por qué no salimos a pasear, a correr, a montar en bici o por qué no hacemos unos ejercicios de gimnasia estando en casa?

A) ¿CUÁL CREES QUE SERÁ LA MAYOR DIFICULTAD A LA HORA DE CAMBIAR EL REPARTO EN TU CASA?

B) ¿QUÉ PUEDES HACER TU PARA REMEDIARLO?



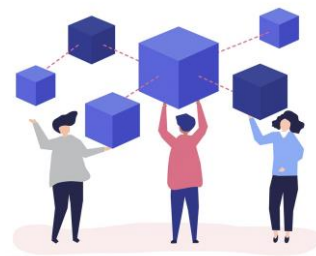
ACTIVIDAD 5: LOS OBSTÁCULOS DEL CAMBIO

¿Te acuerdas que hablamos de los estereotipos de género? ¿Y de cómo influyen en la división sexual del trabajo? Aquí te recordamos algunos obstáculos en forma de pensamientos y dudas que generan estos estereotipos en nuestras mentes:

ELLAS: “¿Seguiré siendo mujer, seguiré siendo buena madre si no hago (todas) las tareas del hogar?”, “¿Qué dirá mi suegra?”, “Como lo hago yo es mejor.”, “Lo hago yo y así terminamos más rápido.”

ELLOS: “Seguiré siendo hombre haciendo las tareas del hogar, cuidando de mis hijos e hijas, cuidando de mi madre enferma...?”, “¿Qué dirán mis amigos?”, “De todos modos a ella nunca le parece bien como hago yo las cosas.”, “Pero si ella lo sabe hacer mejor, que lo haga ella.”

REFLEXIONA Y APUNTA TUS PROPIOS “OBSTÁCULOS INTERNOS”. EMPIEZA POR SUBRAYAR LOS ARRIBA MENCIONADOS QUE COINCIDEN CON TU MODO DE PENSAR. ¿QUÉ MÁS TE IMPIDE CAMBIAR EL REPARTO EN TU CASA?



ACTIVIDAD 6: PASO 1 – RAZONAR

Antes de la reunión familiar, tómate tiempo para reflexionar sobre lo que les quieres decir.



A) ¿QUÉ VOY A PONER DE MI PARTE PARA QUE EL NUEVO REPARTO FUNCIONE?

B) ¿QUÉ LES QUIERO PEDIR A MI PAREJA / MIS HIJOS E HIJAS Y A LAS DEMÁS PERSONAS DE MI FAMILIA?



ACTIVIDAD 7: PASO 2 – NEGOCIAR



Cocinar



Lavar y tender la ropa



Sacar la basura



Reparaciones

...son solo algunos ejemplos de tareas de hogar.

Ahora toca renegociar el reparto de estas tareas en tu casa:

¿QUÉ TAREAS REALIZARÁ QUIÉN A PARTIR DE AHORA?

Esta actividad la puedes preparar tú mismo o tú misma y luego hablarlo con tu familia o bien convocas directamente una reunión familiar y rellenáis juntos la tabla de reparto de tareas estableciendo un plan semanal.

- ✓ En la primera columna se anotan las tareas a realizar.
- ✓ Ahora toca negociar: todos pueden opinar, los adultos deciden. Debajo de cada día anota los nombres de los miembros de tu familia, al lado de la tarea que tienen que realizar. Recuerda, hay que tener en cuenta los criterios del capítulo 4 (la edad, los intereses y las habilidades y el horario laboral).
- ✓ Mediante esta tabla cada persona podrá recordar qué tarea le toca cada día de la semana.



ACTIVIDAD 7: PASO 2 - NEGOCIAR



DISTRIBUCIÓN SEMANAL DE TAREAS:

Tareas / Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Cocinar							
Lavar y tender la ropa							
Sacar la basura							
...							



ACTIVIDAD 8: PASO 3 – MOTIVAR

Una vez negociado el plan hay que asegurarse de que se cumpla. Existen varias maneras para fomentar la motivación de cumplir lo acordado (véase página 31). Una de ellas es firmar un contrato. Imprime esta página si quieres utilizar este recurso.

EJEMPLO DE CONTRATO:

Acordamos compartir las responsabilidades del hogar entre los miembros de la familia tal y como hemos establecido en nuestra tabla de tareas. Este acuerdo se aplica a todas las personas habitantes de la casa.

Fecha _____

Firmas de todas las personas habitantes de la casa:



ACTIVIDAD 9: PASO 4 – EVALUAR

Hace un tiempo que ya habéis iniciado el plan y toca evaluar su cumplimiento.

Preguntas que os servirán a ti y a tu familia a la hora de evaluar:

¿CÓMO HA IDO ESTA SEMANA?

¿QUÉ OBLIGACIONES SE HAN PODIDO CUMPLIR, CUÁLES NO?

¿POR QUÉ NO?



¿QUÉ SE PUEDE CAMBIAR DEL PLAN PARA QUE FUNCIONE MEJOR?

¿CÓMO NOS ORGANIZAMOS LA SEMANA QUE VIENE?



BIBLIOGRAFÍA

Barberá, E. (2009). Perspectiva cognitiva-social: estereotipos y esquemas de género. En Barberá, E. y Martínez, I. (Coords.), *Psicología y género* (pp. 55-80). Madrid: Pearson Educación.

Blahopoulou, J. (2015). Medidas de conciliación de la vida laboral, familiar y personal en empresas. Los beneficios del apoyo organizacional. Palma: Col·lecció Treballs feministes. Edicions UIB.

Chinchilla, N. & Moragas, M. (2014). *Dueños de nuestro destino. Como conciliar la vida profesional, familiar y personal*. Barcelona: Ariel.

Eurostat (20 de abril, 2018). *Employment rates of people aged 20 to 64 in the EU*. Recuperado de <https://ec.europa.eu/eurostat/documents/2995521/8818246/3-20042018-AP-EN.pdf/c4d4085d-7e32-438b-bc44-61eca9a6998b>

Fundación Mujeres. (2007). *Fórmulas para la igualdad. Reparto de Tareas: corresponsabilidad*. Córdoba: Junta de Andalucía.

Guía de corresponsabilidad. La corresponsabilidad también se enseña. STEI Intersindical 2013

Guía para las organizaciones. ALL TOGETHER: Proyecto europeo cuyo objetivo es promover la participación de los hombres en las responsabilidades familiares y domésticas. Recuperado de "Hombres por la Igualdad"
http://www.jerez.es/webs_municipales/hombresxigualdad/servicios/hombres_corresponsables/materiales_divulgativos_y_recursos_didacticos/proyecto_europeo_all_together_guia_para_organizaciones/

Instituto Andaluz de la Mujer. (2010). *La igualdad, un trabajo en equipo*. Sevilla: Junta de Andalucía.

Instituto de Empleo y Desarrollo Tecnológico (IEDT). *Manual didáctico de corresponsabilidad familiar. Tanto monta... ¿Monta tanto? Siempre Isabel...a veces Fernando*. Cadiz: Diputación Provincial de Cádiz 2015

Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. Observatorio Estatal de Condiciones de Trabajo. Ministerio de Empleo y Seguridad Social. *Encuesta Nacional de Condiciones de Trabajo. 6ª EWCS. 2015*. Recuperado de <http://www.oect.es/portal/site/Observatorio/menuitem.1a9b11e0bf717527e0f945100bd061ca/?vgnextoid=0e65133894f9b510VgnVCM1000008130110aRCRD&vgnnextchannel=ebe314a00b539210VgnVCM1000008130110aRCRD>

Maganto, J.; Etxebarria, J. & Porcel, A. (2010). *La corresponsabilidad entre los miembros de la familia, como factor de conciliación*. Murcia: Revista Educatio Siglo XXI, Vol. 28 nº 1 · 2010, pp. 69–84.

Mujeres en cifras. Instituto de la Mujer. Recuperado de <http://www.inmujer.gob.es/estadisticas/consulta.do?area=6>



G CONSELLERIA
O HISENDA
I I ADMINISTRACIONS
B PÚBLIQUES
/ DIRECCIÓ GENERAL
FUNCIÓ PÚBLICA
I ADMINISTRACIONS
PÚBLIQUES