

Congreso
Abrimos caminos hacia el empleo.
Impulsamos futuros.





Congreso
Abrimos caminos hacia el empleo.
Impulsamos futuros.

25 AÑOS
DE INCLUSIÓN LABORAL
Y OPORTUNIDADES

La corresponsabilidad: utopía o realidad



Cofinanciado por
la Unión Europea



MINISTERIO
DE TRABAJO
Y ECONOMÍA SOCIAL



Fondos Europeos



Congreso
Abrimos caminos hacia el empleo.
Impulsamos futuros.

25 AÑOS
DE INCLUSIÓN LABORAL
Y OPORTUNIDADES



Carmen Pereda Cuenca
Técnica de Empleo de Cruz Roja en Albacete



Raquel Santos Perez

Investigadora en el Área de Igualdad, no discriminación
e interseccionalidad en Fundación CEPALM.

Raquel Santos
Área de Igualdad, No
Discriminación e
Interseccionalidad

Indica Corresponsabilidad:

Una herramienta para trabajar la corresponsabilidad de los cuidados en los programas de inserción socio-laboral



<https://www.cepaim.org/investigacion-indica-corresponsabilidad>

An illustration on a dark blue background. A large, glowing orange lightbulb is the central focus, composed of many small puzzle pieces. One piece is missing, and a person is sitting on a yellow ladder, reaching up to place a new piece. Two other people are standing around the base of the lightbulb, one holding a yellow puzzle piece. The scene is surrounded by stylized white and purple leaves and small yellow circles.

Indica Corresponsabilidad

Herramientas para la medición
y evaluación de la corresponsabilidad de
los cuidados desde una perspectiva
de género e interseccional.

—

Proyecto de investigación financiado con cargo a la convocatoria del IRPF
del Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030.

La metodología utilizada en la investigación y en el desarrollo de la herramienta:

Fase 1: INVESTIGACIÓN PARTICIPATIVA:

- Análisis de fuentes secundarias
- 7 Entrevistas exploratorias a expertas
- 9 Entrevistas en profundidad con profesionales de Cepaim
- 2 Grupos focales con 10 profesionales
- Panel de Expertas

Fase 2: DISEÑO DE LA HERRAMIENTA

Fase 3: TESTEO DE LA HERRAMIENTA:

- 26 participantes y 14 profesionales
- 3 talleres grupales y 11 sesiones individuales (psicológicas)



Los resultados del diagnóstico:

LA CORRESPONSABILIDAD DE LOS
CUIDADOS EN LA INTERVENCIÓN
SOCIAL:





Corresponsabilidad

La corresponsabilidad es un **proyecto político y de convivencia a futuro**, un horizonte deseable de reparto de responsabilidades y de reconocimiento de la importancia de la reproducción social. Sería una **arquitectura justa y equitativa de los cuidados** que se toma en serio la **vulnerabilidad humana** y su organización social, la **interdependencia**.

- Conflicto capital vs vida
- División sexual del trabajo
- Trabajo reproductivo sostenido por los hogares, de manera no remunerada y en su mayoría por las mujeres
- Dobles y triples jornadas de trabajo
- Pobreza de tiempo
- Desigualdades de trabajo según el género
- Carga mental y emocional de los cuidados



RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN: LA CORRESPONSABILIDAD DE LOS CUIDADOS EN LA INTERVENCIÓN SOCIAL:

Sostener vidas y participar en programas socio-laborales:

- **Régimen de escasez de recursos y vulnerabilidad y urgencia económica.**
- **Corresponsabilidad débil o nula en los hogares:**
 - Participantes a la cabeza de hogares monomarentales, sin red socio familiar.
 - Hogares heterosexuales: incorporación a empleo o formación y seguir encargándose de los cuidados, dificultades en el engranaje de jornadas, carga mental, pareja no presente en los discursos.
- **Mayor corresponsabilidad desde la comunidad:** redes de apoyo con otras mujeres (amistades, compatriotas, autóctonas: familia).
- **Escasez crónica de tiempo** para la participación en el empleo, la formación y en programas y para el auto-cuidado más básico.
 - El empleo a jornada completa se torna una hazaña inalcanzable.
 - Pueden permitirse organizar solo retales de tiempo tanto para los itinerarios de inserción socio-laboral como para la búsqueda activa de empleo.
 - La escasez de tiempo genera frustración al limitar la participación y pertenencia al grupo, creando situaciones de aislamiento.
 - En otros casos, fuerzan la participación para llegar a todo, aunque les genera estrés y ansiedad.
 - Mayor dificultad para acceder a tratar cuestiones importantes y delicadas como casos de discriminación o racismo, violencia machista o simplemente hacer una consulta
- Conexión entre la falta de corresponsabilidad de los cuidados y la **violencia machista**.

CÍRCULO VICIOSO DE LOS CUIDADOS:



Reto para garantizar el éxito de los itinerarios es FOMENTAR LA CORRESPONSABILIDAD!

Pero ¿cómo construir programas corresponsables?: MEDIDAS:

MEDIDAS	
Incluir la unidad familiar completa en la intervención.	<p>Con las hijas e hijos:</p> <p>«Tener dispositivos de ludoteca con personal propio pero que no sea un aparcamiento, sino que haya un trabajo coeducativo que refuerce un poco lo que sus madres están trabajando en los talleres.» (Profesional, Madrid)</p> <p>Con las parejas masculinas:</p> <p>«Hay una base más estructural que hay que trabajar ya que al final echar todo el rato la responsabilidad en las mujeres, que las mujeres tienen que responsabilizarse de que la familia o que la unidad familiar sea corresponsable. Y creo también que, si no hay recursos para facilitar eso, también le estamos pidiendo peras al olmo. Entonces no sé, hombre estaría interesante que hubiera programas que trabajen con los hombres también.» (Profesional, Madrid)</p>
Recursos económicos para fomentar la corresponsabilidad	<p>«Poder decir: pues mira, te van a cortar en la luz vamos a ver las últimas facturas, vamos a tratarlo, podemos tramitar una ayuda y al menos mentalmente ellas se pueden sentir un poquito más tranquilas.» (Profesional, Sevilla)</p>

<p>Recursos para conciliar con el empleo</p>	<p>«Ayudas económicas en materia de conciliación extraescolares, comedor, guardería, escuela infantil y demás, que ese abanico se abra más.» (Profesional, Madrid)</p>
<p>Recursos para el autocuidado, el ocio, la cultura</p>	<p>«Hay cosas de la cultura a las que no pueden acceder porque no las pueden pagar. Entonces, ojalá tuviéramos dinero como para ir a una ópera o a una exposición o al parque de atracciones o a lo que sea. (...) O al cine, para que pudieran tener un acceso a la cultura incluido dentro del taller. (...) o un spa, ¡imagínate!» (Profesional, Madrid)</p>
<p>Desburocratizar los recursos</p>	<p>«La ayuda es un poco complicada de hacerla real en la práctica porque tendríamos que contratar algún espacio de ludoteca o lo que sea, alguna empresa, y nosotras tenemos que pagar directamente ese espacio, no le damos el dinero a las mujeres para que ellas busquen una cuidadora, tiene que ser legal la cosa. O sea que no puede ser «yo te voy a dar dinero y tú contratas a tu amiga que te echa unas horas con el niño o la niña». (Profesional, Algeciras)</p>

<p>Remunerar la participación en talleres y actividades</p>	<p>«Y es que ojalá pudiera ser remunerado y cotizase (...) participar en los talleres. Porque podríamos hacer talleres más largos, porque las parejas lo entenderían como un trabajo entonces asumirían su parte. Como..., no todos ni todo el rato, pero habría más esta cosa de “ah, claro, como estás trabajando” pues entonces yo voy a hacer cosas. Y yo creo que si fuera remunerada y que cotizase para luego la regularización o para mantener los papeles...». (Profesional, Madrid)</p>
<p>Ampliación de recursos públicos flexibles</p>	<p>«Que las instituciones públicas tuvieran espacios de canguraje real y accesibles y que estuvieran, por ejemplo, en una ciudad como Madrid, repartida por distritos, como que yo no me tenga que ir a una hora de mi casa para dejar a mi criatura y luego volver a un taller que está al lado de mi casa. nosotras atendemos migrantes, que no tienen la necesidad de llevar a sus criaturas hasta los seis años o hasta los tres años a., que tuvieran esta posibilidad de dejarles temporalmente para ellas poder estar haciendo otras cosas, ya sea buscar empleo o eso, un baile porque necesito tener tiempo para mí.» (Profesional, Madrid)</p>

Trabajar con el sector privado de cara a las empresas (sensibilización, fomento de la corresponsabilidad)

«Oye, yo es que tengo una..., hay una participante que tiene un coche y que se llevaría a otras cuatro, con lo cual no habría problema y las propias empresas nos dicen que no, que en ese caso no porque si la participante que conduce se pone enferma o tiene que atender a su hijo o hija que no ha podido ir al cole, el resto no va a trabajar, con lo cual es un tema muy sensible a la hora de contratar, que trabajar ese punto. (...) Sí. Diferente es, pero es verdad que de momento lo estamos haciendo un poco diferente es con empresas ya muy sensibilizadas o muy fidelizadas con este país, ¿vale? Con las que ya sí está muy trabajado eso, sí que podemos hablarlo y demás, pero inicialmente con las empresas que nos conocen poco, con las que hemos trabajado poco no lo planteamos por eso.» (Profesional, Huelva)

**EQUIPOS MULTIDISCIPLINARES ADELANTE+ (CEPAIM): ORIENTADORA LABORAL – TRABAJADORA SOCIAL – PSICÓLOGA-
SENSIBILIZACIÓN DE EMPRESAS**

RECONOCER, VISIBILIZAR Y REDISTRIBUIR LOS CUIDADOS: HERRAMIENTA INDICA CORRESPONSABILIDAD



PROPUESTA DE HERRAMIENTA DE MEDICIÓN DE LOS CUIDADOS Y SU CORRESPONSABILIDAD

Analizar y medir las **necesidades, implicaciones e impacto de los trabajos de cuidados y su corresponsabilidad** desde una perspectiva de género e interseccional.

FINALIDAD: **visibilizar, reconocer y tomar de conciencia por parte de las participantes.**

HERRAMIENTA DE AUTO-DIAGNÓSTICO

5 CUESTIONARIOS DE AUTO-DIAGNÓSTICO:



TALLER GRUPAL



SESIÓN INDIVIDUAL

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

- Cada cuestionario está diseñado para cumplimentarse en el marco de un taller grupal que incluye propuestas de dinámicas concretas para trabajar los contenidos tratados en el cuestionario.
- Acompañamiento y guía siempre por parte de profesionales: taller grupal o sesión individual (atención psicológica).
- FLEXIBILIDAD: Podemos seleccionar el cuestionario o combinación de cuestionarios que más se adapte a la situación y perfil de cada grupo o participante.
- Es un cuestionario para las participantes, cuando terminan se lo quedan las participantes y pueden hacer con él lo que quieran.
- Con hogar, nos referimos siempre al núcleo o unidad de convivencia que considere cada participante, según su propio criterio.
- En la medida de lo posible, se pedirá a las participantes que en sus respuestas sean lo más concretas posibles.
- Nos referimos a los cuidados desde un sentido amplio, es decir, incluyendo a todas las personas (dentro y fuera del hogar) y tanto las tareas más físicas o materiales, como las mentales de planificación y organización como aquellas relacionadas con el cuidado emocional.

TALLER GRUPAL:

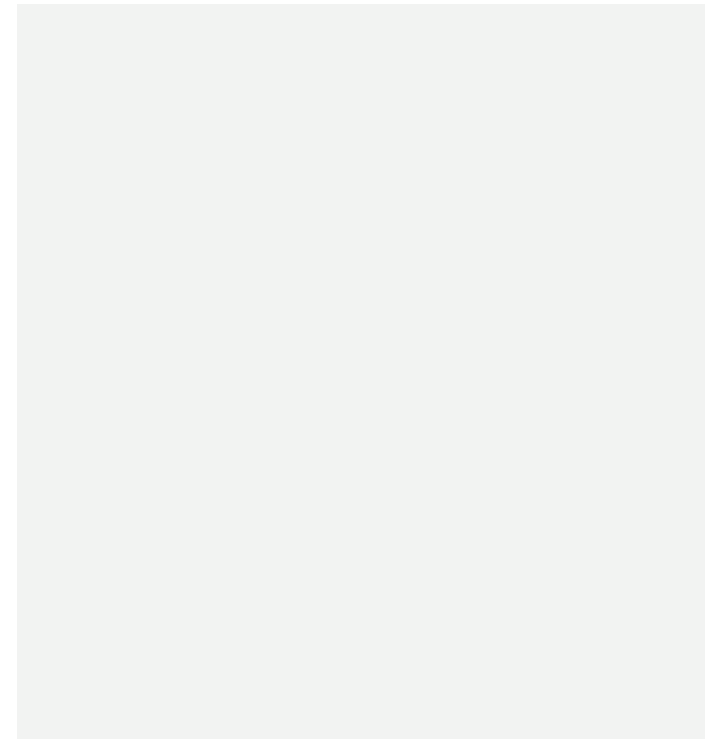
1. INTRODUCCIÓN DE LA ACTIVIDAD Y CUMPLIMENTACIÓN DEL CUESTIONARIO DE MANERA INDIVIDUAL.

2. REFLEXIÓN GRUPAL EN TORNO A LAS RESPUESTAS DEL CUESTIONARIO

3. DESARROLLO DE DINÁMICA/S

4. ¿Y AHORA QUÉ? OBJETIVOS: Al final del autodiagnóstico, las participantes se puedan plantear un objetivo o dos (trabajarlo a nivel individual y a nivel grupal)

5. CIERRE Y EVALUACIÓN



1. RESPONSABILIDADES DE CUIDADO Y CORRESPONSABILIDAD SOCIAL:

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Tomar conciencia sobre la necesidad de situar los cuidados en el centro y corresponsabilidad de todas las partes implicadas: hogares, estado, empresas, comunidad.
- Facilitar y compartir conocimiento y el acceso a recursos y servicios públicos y comunitarios que apoyen los cuidados en el entorno.
- Facilitar la creación y fortalecimiento de redes de apoyo entre las participantes.



Ve a [menti.com](https://www.menti.com)

1. RESPONSABILIDADES DE CUIDADO Y CORRESPONSABILIDAD SOCIAL:

Questionario 1: RESPONSABILIDADES DE CUIDADO Y CORRESPONSABILIDAD SOCIAL

1. En tu hogar, ¿quiénes conviven contigo?



2. ¿A quiénes cuidas, quiénes te cuidan a tí y quiénes te podrían cuidar? (Incluye a todas las personas dentro y fuera del hogar, pueden ser familiares, amistades, vecinas, etc.)



¿A quién cuido yo?



¿Quiénes me cuidan a mí?



↑
¿Quién cuida también de quién yo cuido?



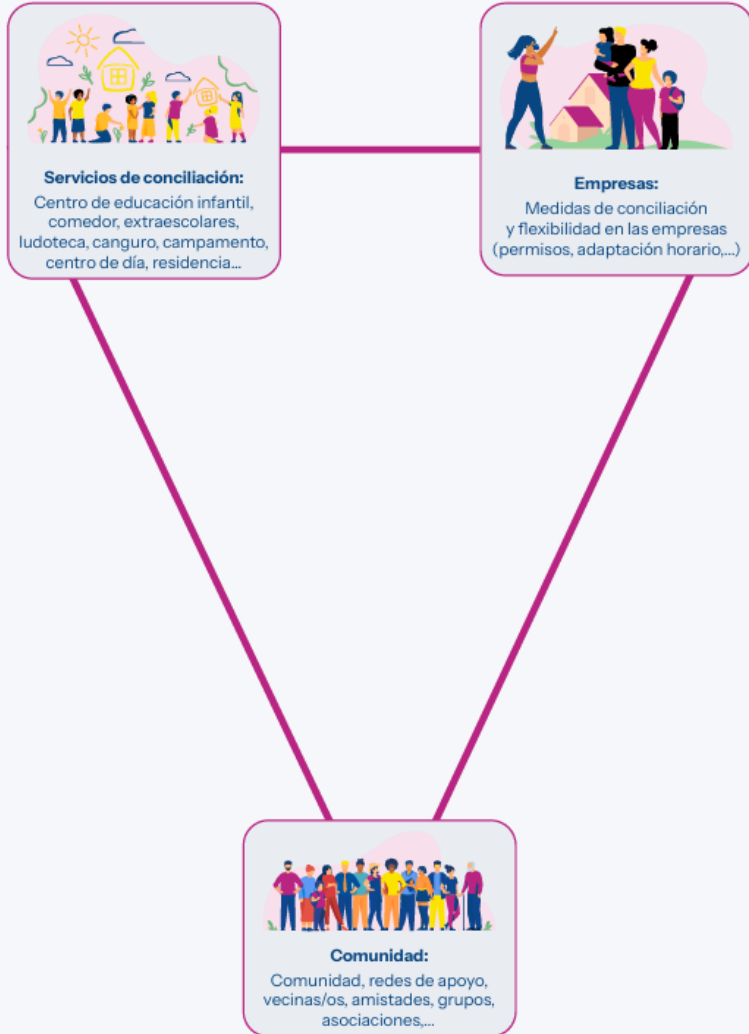
↑
¿Quién me gustaría que me cuidara?



Rodea con un círculo aquellas personas que estén más próximas a tí físicamente o que puedan acudir presencialmente en caso de necesidad.

Cruz Roja 1. RESPONSABILIDADES DE CUIDADO Y CORRESPONSABILIDAD SOCIAL:

3. Fuera del hogar, ¿con qué apoyos cuentas a la hora de cuidar?



MAPEO COLECTIVO DE LOS CUIDADOS EN NUESTRO ENTORNO:



ANEXO: PICTOGRAMAS

 Hogares de las participantes	 Empresas, centros de trabajos	 Centro educativo
 Centro educación infantil 0-3	 Comedor	 Extraescolares
 Ludoteca, actividades infantiles	 Centro de día, residencia	 Centro de salud, hospital
 Centros cívicos y otros recursos públicos	 Biblioteca	 Gimnasio, centro deportivo
 Espacios asociativos y comunitarios	 Grupo de co-crianza	 Grupos comunitarios, vecinales
 Otras redes de apoyo: vecinales, amistades, grupos informales,...	 Columpios	 Parque



FICHA SESIÓN INDIVIDUAL 1

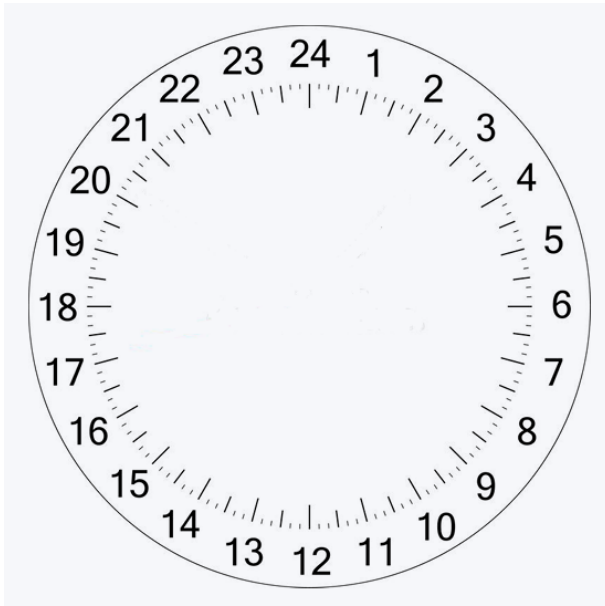
PREGUNTAS ADICIONALES PARA LA REFLEXIÓN TRAS EL CUESTIONARIO

- ¿Te resulta complicado pedir que necesitas que te cuiden o pedir ayuda?
¿Cuáles son los motivos por los que no lo pides o te resulta complicado?
- ¿Qué cosas o acciones hacen que te sientas cuidada y/o apoyada?
- ¿Hay otros recursos o servicios que conozcas aunque no accedas a ellos?
¿Cuáles y por qué?
- ¿Encuentras barreras o dificultades para acceder a estos servicios y recursos?
¿Cuáles?
- ¿Qué tipo de servicios de cuidado adicionales crees que te serían beneficiosos y necesarios?
- ¿Con qué redes de apoyo cuentas para el cuidado?
¿Con cuáles te gustaría contar?
- ¿Qué actividades comunitarias relacionadas con el cuidado te parecerían más útiles y necesarias?
- ¿Y AHORA QUÉ? OBJETIVOS: Al final del autodiagnóstico, la participante se puede plantear un objetivo o dos para trabajarlo a nivel individual a corto, a medio y/o a largo plazo. En el caso de que la participante continúe en futuras sesiones, sería interesante poder revisar los objetivos planteados y hacer un seguimiento de los mismos.

2. USOS DEL TIEMPO:

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Tomar conciencia sobre cómo organizamos y distribuimos el tiempo.
- Tomar conciencia sobre el tiempo que dedicamos a los cuidados no remunerados.
- Identificar posibles mejoras en la organización de nuestro tiempo.



Ve a [menti.com](https://www.menti.com)

2. USOS DEL TIEMPO:

2. ¿Cuánto tiempo dedicas al día a...?

		-1 hora	1 - 2 horas	2 - 4 horas	4 - 6 horas	+6 horas
	Empleo/trabajo remunerado					
	Búsqueda de empleo					
	Formación					
	Cuidados (trabajo doméstico, cuidado de otras personas)					
	Ocio					
	Cuidarte a ti misma					
	Dormir					
	Comer					



¿Qué actividades haces para cuidarte a ti misma?



¿Tienes al día 10 minutos para no hacer nada?

- Sí
- No
- A veces



¿Te falta tiempo para hacer algo importante para tí?

- Sí
- No
- A veces

¿Para qué?

¿Por qué motivo?

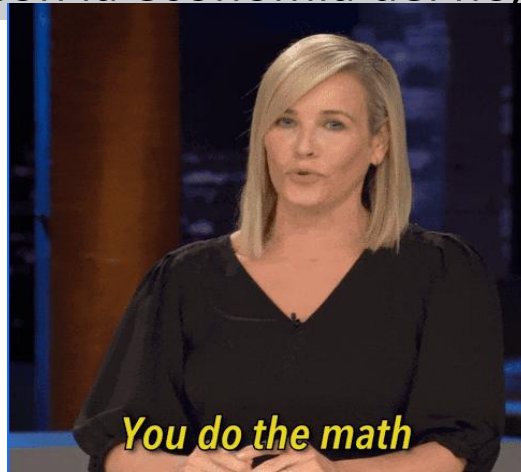
REFLEXIÓN GRUPAL:

- ¿A qué dedicáis más tiempo? ¿A qué dedicáis menos tiempo?
- ¿Os sentís agobiadas con todas estas tareas en vuestro día a día?
¿Hay actividades a las que creéis que dedicáis demasiado tiempo? ¿Por qué?
- ¿Hay algunas actividades a las que no dedicáis suficiente tiempo o a las que os gustaría dedicar más tiempo?
- ¿Qué tiempo tenéis para vosotras mismas?
¿Consideráis que es poco, suficiente o mucho? ¿Qué hacéis en ese tiempo?
- ¿Qué cambios te gustaría ver en la distribución de tu tiempo diario?
- ¿Qué creéis que facilitaría una gestión más equilibrada de vuestro tiempo?
- ¿Creéis que la disponibilidad y gestión del tiempo de las personas con las que convivís/hombres es diferente? ¿Por qué?

3. ECONOMÍA DEL HOGAR, INGRESOS Y RECURSOS:

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Relacionar los usos del tiempo (tiempo dedicado a los cuidados no remunerados) con la economía del hogar.
- Visibilizar los cuidados no remunerados invisibilizados. Darles un valor monetario a los cuidados no remunerados y tomar conciencia sobre el valor económico del trabajo de cuidados que realizan de forma gratuita.
- Identificar las relaciones de poder y capacidades e influencia en la toma de decisiones relacionadas con la economía del hogar.



Ve a [menti.com](https://www.menti.com)

3. ECONOMÍA DEL HOGAR, INGRESOS Y RECURSOS:

Cuestionario 3: ECONOMÍA DEL HOGAR, INGRESOS Y RECURSOS

1. ¿Participas de las siguientes decisiones y aspectos en tu hogar?

					
	Nada				Mucho
Control y acceso a mi cuenta bancaria					
Control y acceso a cuenta común (si la tengo)					
Gestión de gastos y economía del hogar en general					
Decisiones sobre gastos básicos cotidianos (alimentación, ropa, calzado, etc.)					
Decisiones sobre gastos relacionados con la vivienda y suministros					
Decisiones sobre otros gastos (gastos imprevistos, ocasionales, ocio, transporte, comunicaciones, educación, etc.)					
Gestión y negociación de suministros, deudas, pagos					
Acceso y control de ahorros					
Acceso y gestión de créditos y deudas					
Solicitud de ayudas, prestaciones, subsidios					
Envío de remesas					

Las siguientes preguntas son para aquellas mujeres que conviven con una pareja y/o otras personas adultas:

1. ¿Sabes cuántos ingresos entran en tu hogar?

- Sí, totalmente
- La mayor parte sí
- Alguna parte
- Casi nada
- Nada

2. Si convives con otra persona adulta, ¿sabes cuántos ingresos y patrimonio tiene?

- Sí, totalmente
- La mayor parte sí
- Alguna parte
- Casi nada
- Nada

3. ¿Habéis hablado y llegado a un acuerdo sobre quién trabaja fuera de casa y cómo se reparten las tareas de cuidado?

- Nunca
- Una vez
- Algunas veces
- A menudo, cada vez que es necesario

 ¿quieres incluirlo aquí?:

Yo me encargo de:






La otra/s persona/s se encarga de:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____






3. ECONOMÍA DEL HOGAR, INGRESOS Y RECURSOS:

 Cruz Roja

5. ¿Estás satisfecha con este reparto y acuerdo que tenéis?

6. ¿Te parece justo?

MONETIZAR LOS CUIDADOS – BALANZA

¿REVISAMOS EL ACUERDO QUE TENEMOS CON NUESTRA PAREJA O PERSONA ADULTA CON LA QUE CONVIVIMOS?
¿CÓMO SERÍA MÁS JUSTO O EQUILIBRADO?

ANEXO: BALANZA



4. CORRESPONSABILIDAD DE LOS CUIDADOS EN EL HOGAR:

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Explorar los significados de «cuidar» y su magnitud.
- Evidenciar la división sexual del trabajo según la lógica de la responsabilidad en la reproducción social.
- Evidenciar la falta de corresponsabilidad en las tareas del hogar y permitir que las participantes planteen objetivos individuales y grupales para mejorar la situación.



Ve a [menti.com](https://www.menti.com)

4. CORRESPONSABILIDAD DE LOS CUIDADOS EN EL HOGAR:

Cuestionario 4: CORRESPONSABILIDAD DE LOS CUIDADOS EN EL HOGAR

1. Indica 3 tareas que realizas siempre o casi siempre solo tú

1 _____
2 _____
3 _____


2. Indica 3 tareas que realizas siempre o casi siempre de manera compartida

1 _____ ¿Con quién? _____
2 _____ ¿Con quién? _____
3 _____ ¿Con quién? _____

3. Indica 3 tareas que realiza siempre o casi siempre otra persona en tu hogar



1 _____ ¿Quién la realiza? _____
2 _____ ¿Quién la realiza? _____
3 _____ ¿Quién la realiza? _____

4. ¿Realizas más de una tarea a la vez? ¿Cuáles? Por ejemplo, planificar la comida del día siguiente mientras acompañas a tu hijo/a a la escuela, etc.





	_____ _____ _____
---	-------------------------

5. ¿Qué tareas te gustaría compartir (más) y con quién?






Pueden ser tanto tareas físicas (ej. preparar la comida), como mentales (ej. planificar la compra) o emocionales (ej. apoyar a tu hija que ha tenido un mal día).

 Tareas que me gustaría compartir	 ¿Con quién?
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

6. Imagina que tienes que irte un mes de tu casa por trabajo, ¿qué pasaría en tu hogar?, ¿cómo se reorganizarían los cuidados? Elige la opción que más se ajusta a tu situación:






- El hogar se vendría abajo, imposible hacerlo 
- Tendría que organizarlo todo con muchas dificultades 
- Habría que hacer pocos ajustes 
- No sé 

7. ¿Y si tu pareja o persona adulta con la que convives tuviera que irse por un motivo similar? ¿qué pasaría? Elige la opción que más se ajusta a tu situación:

- El hogar se vendría abajo, imposible hacerlo 
- Tendría que organizarlo todo con muchas dificultades 
- Habría que hacer pocos ajustes 
- Vivo sola, así que esta pregunta no aplica a mi situación 
- No sé 

4. CORRESPONSABILIDAD DE LOS CUIDADOS EN EL HOGAR:

8. ¿Si compartes hogar con otras personas, cómo consideras que son las siguientes cuestiones en la casa?

					
Organización, planificación y gestión de las tareas del hogar y de cuidado					
Comunicación con las personas con las que convives (pareja, hijos/as, etc.) sobre los cuidados					
Apoyo emocional entre las personas que comparten el hogar					

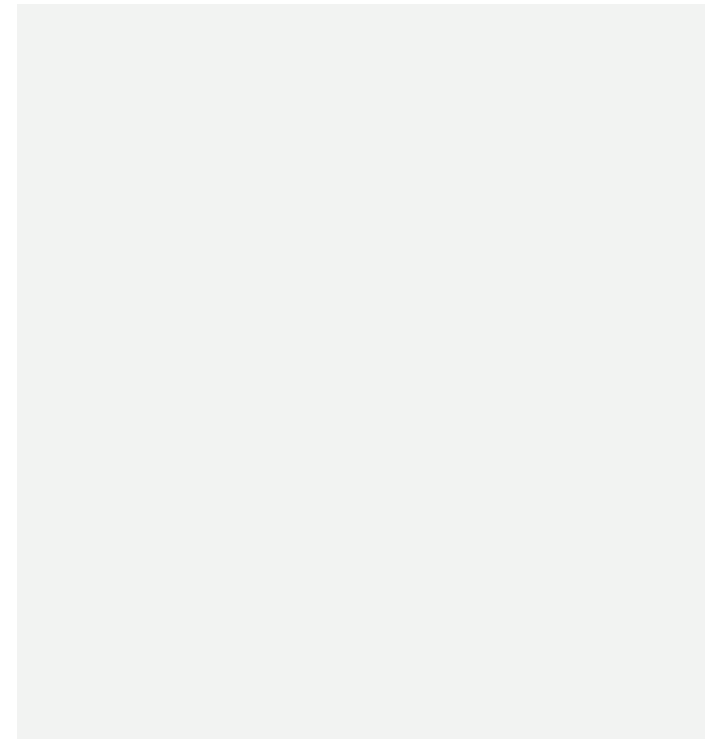
9. ¿En tu unidad de convivencia/hogar, se ha hablado explícitamente (con la pareja, hijos/as, otras personas) sobre quién hace qué y cómo se organizan las tareas de cuidado? ¿Cuántas veces?

- Nunca
- Una vez
- Algunas veces
- A menudo, cada vez que es necesario

REFLEXIÓN GRUPAL EN TORNO A LAS PREGUNTAS

LOS CUIDADOS EN TRES PALABRAS

EL PESO DE LAS TAREAS SEGÚN AGRADABILIDAD



5. CARGA MENTAL Y EMOCIONAL DE LOS CUIDADOS:

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar las tareas de cuidados relacionadas con la planificación, organización de los cuidados y acompañamiento emocional.
- Reconocer y validar las diferentes consecuencias de la carga mental y emocional de los cuidados, creando un espacio de apoyo y conexión.







Ve a [menti.com](https://www.menti.com)

5. CARGA MENTAL Y EMOCIONAL DE LOS CUIDADOS:

Cuestionario 5: CARGA MENTAL Y EMOCIONAL DE LOS CUIDADOS

1. ¿Quiénes se hacen cargo de las siguientes tareas en tu hogar?

	 Yo	 Comparto con las personas con las que convivo	 Otras personas con las que convivo se hacen cargo	 No aplica a mi caso
Pensar y planificar lo que hay que hacer de tareas domésticas y cuidados				
Organizar los tiempos y ocuparse de la agenda del día a día				
Recordar a las demás personas las tareas que tienen que hacer o citas importantes				
Pedir citas médicas y acompañamiento a las mismas				
Planificar el menú de la semana y hacer la lista de la compra				
Mantenimiento de la casa, reparaciones				
Organizar y planificar actividades de ocio y del fin de semana				
Planificar y organizar eventos especiales (cumpleaños, fiestas, etc.)				
Realizar trámites con administración pública (Ej: solicitud y matrícula centro educativo, pedir una ayuda)				
Acudir a tutorías y otras actividades en centro educativo				
Compañía y acompañamiento emocional				
Llamar a familiares y amistades				
Participar en redes de apoyo (del barrio y otras)				
Atender y contestar el chat del colegio				

2. ¿Padeces de malestar físico, emocional, estrés, insomnio o ansiedad?

- Sí
- No
- A veces
- No quiero contestar

3. ¿Recibes asistencia médica y/o usas medicamentos por malestar físico, emocional, estrés, insomnio o ansiedad?

- Sí
- No
- A veces
- No quiero contestar

4. ¿Compartes tus malestares y sensaciones con alguien?

- Siempre
- Regularmente
- A veces
- Rara vez
- Nunca
- No quiero contestar

5. CARGA MENTAL Y EMOCIONAL DE LOS CUIDADOS:

Buscar  



Videoclip - La carpeta

 Fundación Cepaim
 2,45 K suscriptores 

 980   Compartir  Descargar  Recortar 

[VÍDEOCLIP "LA CARPETA":](#)

https://www.youtube.com/watch?v=GG_2NgecQrs

TERMÓMETRO DE EMOCIONES Y CARGAS:

¿Con qué frecuencia experimentas estas sensaciones?

					
	Nada				Mucho
Inseguridad					
Alegría					
Vivir en alerta					
Calma					
Estrés y agobio					
Preocupación					
Orgullo					
Sobrecarga					
Estar quemada					
Amor					
Sentimiento de culpa					
Enfado/rabia					
Compañía					
Frustración por no llegar o poder con todas las tareas					
Generosidad					
Cansancio y agotamiento					
Confianza					
Dolores de cabeza					
Problemas de sueño, dificultades para dormir					
Compasión					
Ansiedad					
Esperanza					
Soledad					

¡Muchas gracias!

raquelsantos@cepaim.org



Participa