

# Tanto Monta... ¿Monta Tanto?



... siempre Isabel  
a veces Fernando

PROYECTOS INTEGRALES DE DESARROLLO LOCAL Y URBANO "CRECE" SIERRA NORTE, SIERRA SUR, JANDA INTERIOR, JANDA LITORAL, CAMPO DE GIBTRALTAR Y BAHÍA NOROESTE CONFINANCIADOS EN UN 80% POR EL FONDO EUROPEO DE DESARROLLO REGIONAL

# MANUAL DIDÁCTICO DE CORRESPONSABILIDAD FAMILIAR

Tanto Monta...  
¿Monta Tanto?  
...siempre Isabel  
a veces Fernando

COPYRIGHT: Instituto de Empleo y Desarrollo Tecnológico (IEDT)  
Diputación Provincial de Cádiz

TEXTOS: Centro de Salud Artemisa: *María Fuentes Caballero*  
Asociación de Mujeres "Sembradoras de Salud": *M<sup>a</sup> Jesús Fernández Sánchez,*  
*M<sup>a</sup> Luisa Iglesias Domínguez, Sandra Lobato Gómez, Sonia Roa Bolaños,*  
*Blanca Román Cabrera*

EDICIÓN REVISADA: Servicio de Igualdad  
Área de Desarrollo y Bienestar Social  
Diputación Provincial de Cádiz

Febrero 2015

## ÍNDICE

	PÁGINA
1.- INTRODUCCIÓN.....	4
2.- ¿QUÉ PODEMOS TRABAJAR? LO QUE NECESITO SABER SOBRE LA CORRESPONSABILIDAD FAMILIAR. CONCEPTOS CLAVE.....	6
3.- ¿CÓMO PODEMOS TRABAJAR LA CORRESPONSABILIDAD? 3.1.- ORIENTACIONES METODOLÓGICAS.....	22
3.2.- PROPUESTA DE DINÁMICAS.....	22
3.3.- FICHAS DE TRABAJO.....	36
4.- BIBLIOGRAFÍA.....	54

## 1.INTRODUCCIÓN



Free photo archive by <http://www.morguefile.com/>

Nuestra sociedad está cambiando: se ha incrementado la esperanza de vida, la mujer se ha incorporado al mercado laboral aumentando el número de hogares donde trabajan los dos miembros, así como el número de familias monomarentales - monoparentales, las empresas han modificado los modelos de organización del trabajo (largas jornadas, escasa flexibilidad, disponibilidad total...), existe una deficiente cobertura de servicios que no permiten el cuidado y la atención de las personas

dependientes, etc., todo esto dificulta la posibilidad de compatibilizar los tiempos que se le dedican a la familia, el trabajo, el ocio y en definitiva al cuidado de la vida.

El reparto de responsabilidades que se venía haciendo según los roles de género se ha visto aumentado ahora para las mujeres gracias a la suma del trabajo productivo. En este sentido, las andaluzas se han adaptado a los nuevos tiempos, incorporándose al



Este manual nace para fomentar una relación más equitativa y saludable entre mujeres y hombres desde una perspectiva de género, con el fin de que sea de utilidad a las personas profesionales que deseen trabajar con grupos de mayores de nuestra provincia la sensibilización hacia la corresponsabilidad familiar y por extensión, fomentar la repercusión en la salud y el bienestar global que un trabajo como este debe tener sobre la población, y más específicamente sobre este sector. La experiencia nos confirma que las mujeres mayores cargan con las más pesadas consecuencias sobre la salud y, por tanto, este factor debe ser una prioridad a trabajar también en estos grupos. Pretendemos que sea un documento práctico y que proporcione las herramientas necesarias para ello.

La edición de este manual está enmarcada dentro de los Proyectos Integrales de Desarrollo Local y Urbano "CRECE" de la Sierra Norte, Sierra Sur, Janda Litoral, Janda Interior, Campo de Gibraltar y Bahía Noroeste (Acción Conc-1.a: Fomento de la igualdad de oportunidades y la conciliación de la vida laboral y familiar), cofinanciados en un 80% por la Unión Europea con cargo al Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER), al amparo del Eje 5 de "Desarrollo sostenible urbano y local" del Programa Operativo FEDER 2007-2013 de Andalucía y en un 20% por el IEDT de la Diputación Provincial de Cádiz.

Abordaremos los conceptos de roles de género, igualdad de oportunidades, conciliación de la vida familiar y laboral, la corresponsabilidad familiar, nuevas masculinidades, visibilización y reconocimiento al trabajo doméstico y de cuidados, usos del tiempo libre y de ocio, así como las consecuencias de todo esto sobre la salud, la economía, la sociedad y la vida. Incluimos fichas y dinámicas para el trabajo con grupos de mayores.

Esperamos que le sea de utilidad.

mercado laboral pero son los hombres andaluces los que todavía no se han modernizado al no haber asumido el reparto de tareas y responsabilidades del trabajo doméstico y de cuidados. Las tareas de cuidados continúan siendo un trabajo que recae mayoritariamente en las mujeres, y esto es aún más acusado en las poblaciones medias y pequeñas de la provincia de Cádiz.

## 2. ¿QUÉ PODEMOS TRABAJAR? LO QUE NECESITO SABER SOBRE LA CORRESPONSABILIDAD FAMILIAR. CONCEPTOS CLAVE

***Roles de género: Tanto monta ¿Monta tanto? Siempre Isabel y a veces Fernando***

Los roles de género son el conjunto de papeles y expectativas diferentes para mujeres y hombres que marcan cómo ser, cómo sentir y cómo actuar. Tal desigualdad comienza en la diferenciación biológica procreadora (son las mujeres las que paren y amamantan a las criaturas) y se extiende al resto de las actividades siguiendo la lógica de: las mujeres paren y, por tanto, ellas se especializan en cuidar a las criaturas; por tanto,

lo femenino es lo maternal y lo doméstico, contrapuesto a lo masculino, que es lo público.

Este sistema no solo produce actitudes y establece funciones a partir del sexo, sino que además introduce, en todas las sociedades, una relación de jerarquía y poder entre ellos. Como consecuencia, las relaciones que se establecen entre las mujeres y los hombres son desiguales, pues están fundadas en situaciones de dominio y sumisión. Este ejercicio de poder ha subordinado y sometido a todas las mujeres a lo largo de la historia, así

Free photo archive by <http://www.morguefile.com/>





Free photo archive by <http://www.morguefile.com/>

como a otros sectores marginados, perpetuando hasta la actualidad las desigualdades por razón de sexo. Estos rígidos estereotipos impiden a mujeres y hombres desarrollarse completamente limitando su individualidad, su independencia y su libertad.

Es cierto que la realidad está cambiando: los hombres participan de los trabajos del hogar y cuidado de la familia, pero la mayoría de las veces desde una actitud de ayuda y no de corresponsabilidad. Se oyen frases como:

Fernando:

- "¿Quieres que te tienda la ropa?"
- "No te preocupes ya te he sacado la basura".

Isabel:

- "Yo tengo mucha suerte, porque mi marido me ayuda con las cosas de la casa".
- "Mi hijo me ayuda algo con las tareas de la casa y mi hija me hace la cama y me recoge su cuarto", como si fueran obligaciones de la madre que se delegan en otras personas cuando cada miembro tiene su parte de responsabilidad.



Free photo archive by <http://www.morguefile.com/>

Estos estereotipos son el resultado de una construcción social y cultural llamada el patriarcado que ha de ser transformada para la consecución de una sociedad moderna en la que la igualdad de oportunidades sea un hecho.

Veamos algunos ejemplos de las consecuencias, en cifras, de los roles de género:

- El 94,5% de las mujeres andaluzas realizan el trabajo doméstico y de cuidados frente a un 78,5% de los hombres (fuente: IAM, 2013).

- En Europa sólo entre un 16 y un 25% de los hombres realiza la compra en el mercado (fuente: Junta de Andalucía, Fundación mujeres EQUAL).

- Cada año 380.000 mujeres abandonan el mercado de trabajo frente a 14.000 hombres (fuente: Ministerio de sanidad, servicios sociales e igualdad, 2013).

- El 87% de las personas que cuidan a alguien en situación de dependencia son mujeres (fuente: IAM, 2013).



**Igualdad de Oportunidades: ¿Puede Isabel?, puede Fernando**

La desigualdad es la principal consecuencia de la sociedad patriarcal, los roles y estereotipos de género propician grandes diferencias entre mujeres y hombres perpetuando situaciones de falta de equidad como la división sexual del trabajo que abordaremos más adelante cuando tratemos la conciliación y la corresponsabilidad.

Otros aspectos que denuncian la falta de paridad son:

- La mejora del nivel educativo de las mujeres no se refleja de forma suficiente en su participación laboral y sus condiciones laborales; tampoco, en el acceso a puestos de responsabilidad en el ámbito económico o científico y tecnológico.

- Según Eurostat, las mujeres españolas ganan como media un 15% menos que sus homólogos masculinos, otras fuentes hablan de hasta un 33% de diferencia en el mismo puesto y con la misma responsabilidad. Diferencias que también se reflejan en las posiciones de poder.

- Aún hoy las mujeres tienen más probabilidades que los hombres de verse atrapadas en situaciones de exclusión social (pobreza, discapacidad, ruptura familiar, inmigración o prejuicios étnicos, entre otras causas), lo que atenta contra el pleno ejercicio de sus derechos.

- Hay 1.997.800 mujeres que no tienen empleo ni lo buscan por razones familiares frente a tan solo 130.800 hombres (fuente: Ministerio de sanidad, servicios sociales e igualdad, 2013).

- La tasa de actividad es del 53,41% en el caso de las mujeres y un 67,1% en el caso de los hombres (fuente: Ministerio de sanidad, servicios sociales e igualdad, 2013).

- Cada año 380.000 mujeres abandonan el mercado de trabajo frente a 14.000 hombres (fuente: Ministerio de sanidad, servicios sociales e igualdad, 2013).

**De la Conciliación a la Corresponsabilidad: Ahora Isabel y también Fernando**

La incorporación de las mujeres al mercado laboral ha planteado la necesidad de conciliar la vida laboral y familiar, para ello se han establecido una serie de medidas: bajas por maternidad, reducción de jornadas laborales, permisos para cuidar a personas dependientes, etc., que han sido asumidas mayoritariamente por mujeres, dando lugar a dobles jornadas, reducción de ingresos, abandonos de puestos de trabajo, delegar el cuidado de las hijas y los hijos en terceras personas habitualmente abuelas y abuelos, sobrecarga de la jornada laboral en detrimento del tiempo al ocio y al cuidado personal...

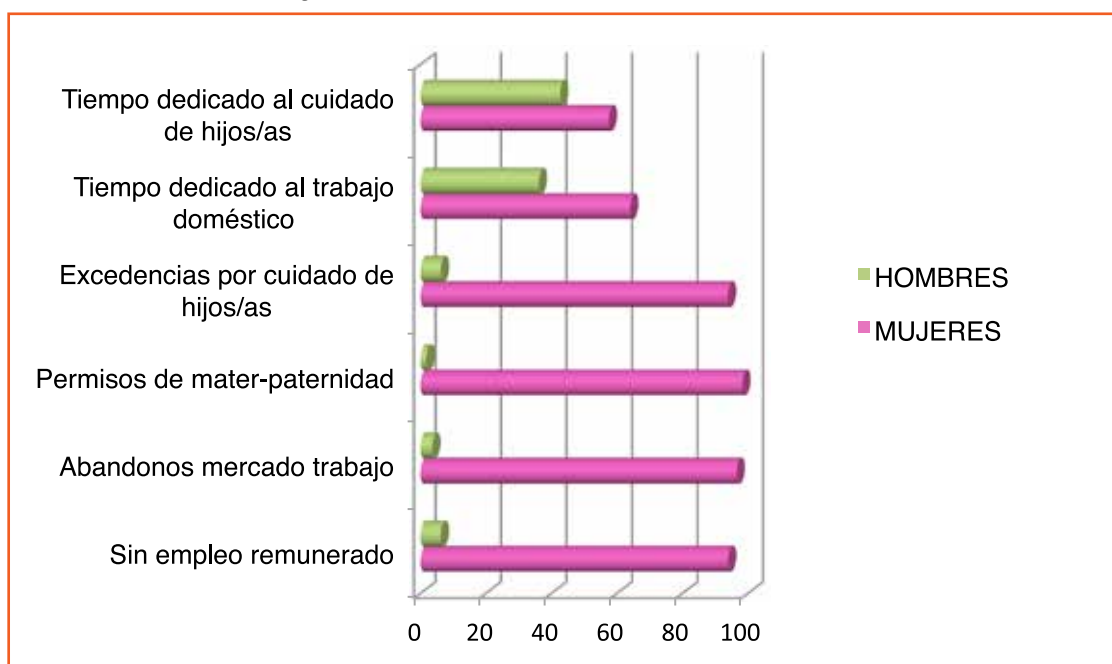
Las empresas, por su parte, perciben el tema de la conciliación como una amenaza potencial para el rendimiento laboral y con un coste que no quieren asumir. En relación con esta creencia, un estudio realizado por el Banco Federal de Saint Louis viene a concluir que "ser madres aumenta la productividad y este aumento se realiza de manera exponencial: las mujeres más productivas son las que tienen dos hijos o más".

La asignación tradicional de roles e identidades influye en la posición desfavorable de las mujeres en el mercado de trabajo y en definitiva en el mundo. El conflicto entre la vida familiar y la vida laboral posee una enorme trascendencia, tiene fuertes implicaciones en el ámbito reproductivo y productivo, es decir, en el sostenimiento de la vida. La conciliación que antes era considerada un problema de mujeres, es un problema social.

El concepto de corresponsabilidad da un paso más y conlleva que mujeres y hombres se responsabilicen de las tareas domésticas, del cuidado de hijas e hijos



¿EXISTE CONCILIACIÓN? ¿SOBRE QUIÉN RECAE LA RESPONSABILIDAD DEL SOSTENIMIENTO DE LA VIDA?



Fuente: <http://www.msssi.gob.es/ssi/igualdadOportunidades/iEmpleo/corresponsabilidad.htm> (Datos para España) (Gráfico de elaboración propia)



Free photo archive by <http://www.morguefile.com/>

y personas dependientes. Implica, en definitiva, compartir lo público y lo privado, donde el espacio público ya no sea un espacio exclusivo de hombres y el espacio privado de mujeres. Supone que ambos puedan dedicar su tiempo tanto al trabajo remunerado como al personal y doméstico, pero además implica la necesidad de políticas transversales para la igualdad de oportunidades que fomenten el desarrollo de una nueva cultura libre de patrones patriarcales.

De nuevo algunos ejemplos que constatan la realidad:

-El tiempo dedicado por las mujeres diariamente a las tareas de cuidados es de 4 horas y 18 minutos, mientras que los hombres dedican 2 horas y 3 minutos (fuente:

IAM, 2013).

-El 74,34% de los contratos a jornada parcial en el 2012 se firmaron con mujeres (fuente: Ministerio de sanidad, servicios sociales e igualdad, 2013).

-En cuanto a la natalidad: el 44% de las mujeres entre 20 y 44 años aún no ha tenido descendencia y el 58% de las mujeres que residen en España asegura que tener descendencia representa un obstáculo para la vida profesional (fuente: Ministerio de sanidad, servicios sociales e igualdad, 2013).

- El 70% de las abuelas mayores de 65 años han cuidado o cuidan a sus nietas o nietos mientras las madres y padres trabajan (fuente: Ministerio de sanidad, servicios

sociales e igualdad, 2013).  
-En Europa sólo el 3% de las familias comparten igualitariamente las tareas domésticas (fuente: Junta de Andalucía, Fundación mujeres EQUAL).

***Usos del tiempo: Isabel disfruta, Fernando también***

Las diferencias en los usos del tiempo entre hombres y mujeres constituyen un indicador más del desigual reparto de tareas, sobre todo de las actividades reproductivas, domésticas o de cuidados. Numerosos datos dan cuenta de ello derivando en una mayor carga de trabajo para las mujeres, que suman los tiempos otorgados a la esfera doméstica y extradoméstica, en lo que es conocido como doble jornada que redundará en la pérdida de su tiempo libre, su autonomía y privacidad.

Dejemos que nos ilustren algunos datos:

- Los hombres disfrutan de una hora y media más de tiempo libre al día que las mujeres y tres horas más los fines de semana (fuente: Junta de Andalucía, Fundación mujeres





EQUAL).

- Por cada hora que la mujer trabaja fuera de casa el hombre solo aumenta cinco minutos de su trabajo en el hogar (fuente: Junta de Andalucía, Fundación mujeres EQUAL).

- El 98% de los usos del permiso de maternidad lo hacen las mujeres frente al 2% de los hombres (fuente: Ministerio de sanidad, servicios sociales e igualdad, 2013).

-Cerca del medio millón de mujeres emplean a la atención de familiares dependientes el equivalente a una jornada laboral (40 horas semanales) durante 4-8 años (fuente: Ministerio de sanidad, servicios sociales e igualdad, 2013).



Free photo archive by <http://www.morguefile.com/>

### *Revalorizando el trabajo doméstico y de cuidados*

El trabajo doméstico tiene como principal característica la falta de reconocimiento y valoración tanto económica como social, nuestro sistema económico no lo contabiliza como valor de mercado ni como productor de riqueza, no tiene horario ni reglamentación ni produce ningún derecho, no se puede incorporar a ningún currículum, es invisible y bastante ingrato, normalmente lo realizan en su mayoría las mujeres, sobre todo el trabajo emocional y el de cuidados.

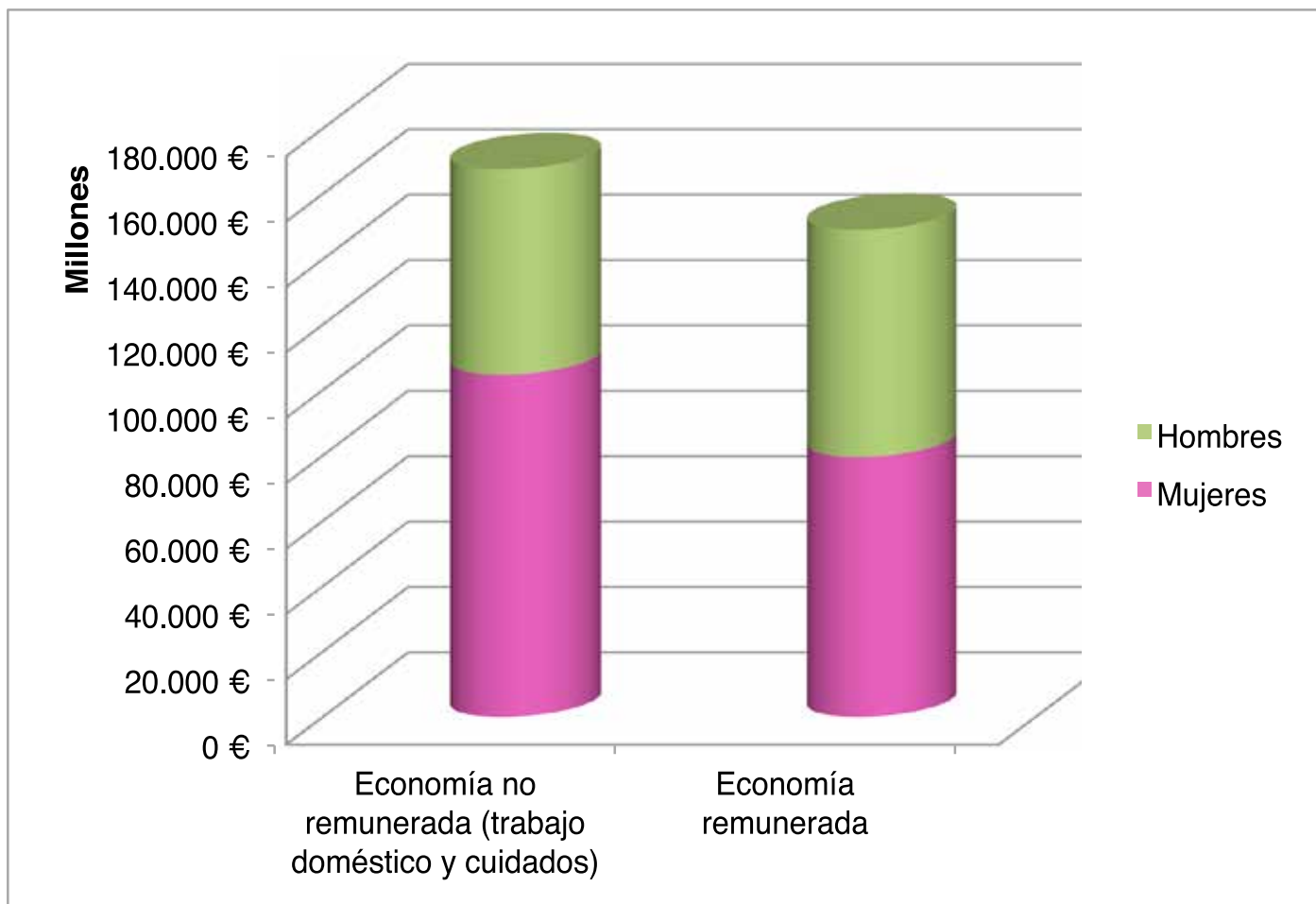
Un estudio realizado por la Universidad Pablo Olavide y el Instituto Andaluz de la Mujer de 2013, "El trabajo de cuidados de mujeres y hombres en Andalucía. Medición y Valoración", revela, entre otros, los siguientes datos:

-El trabajo en el ámbito doméstico aporta a Andalucía una riqueza no contabilizada de 167.500 millones de euros anuales, cifra que está muy por encima del PIB andaluz generado por el trabajo remunerado (140.000 millones en 2012) y de la que 104.800 millones (el 62,5%) serían aportados por las mujeres.

- En concreto, cada mujer andaluza realiza anualmente de forma gratuita un trabajo de cuidados (hogar y familia) de 30.237 euros, casi el doble del generado por un hombre (18.822 euros).

Además de las diferencias que comportan la ejecución del trabajo doméstico (tareas repetitivas y monótonas) y el de cuidados (reporta mayor disfrute emocional y personal), subrayaremos aquí que las consecuencias de las negligencias

EL VALOR REAL Y ECONÓMICO DEL TRABAJO DOMÉSTICO Y DE CUIDADOS PARA LA SOCIEDAD  
ANDALUZA



Fuente: "El trabajo de cuidados de mujeres y hombres en Andalucía. Medición y Valoración", IAM y Universidad Pablo de Olavide, 2013.

en el primero pueden ser soportadas, son apenas fallos de organización en el hogar, mientras que en el segundo producen daños en el desarrollo físico y evolutivo de las hijas y los hijos.

Asimismo, expertas de todo el mundo ya han puesto de manifiesto que el nivel de estrés que genera ese tipo de trabajo es mayor que cualquier otro, dado que es un trabajo permanente, sin horarios, ni interrupciones de ningún tipo, y además implica la responsabilidad directa sobre personas

afectivamente vinculadas. Esa es seguramente la razón de que la incidencia de la enfermedad sea mayor entre las mujeres mayores que entre los hombres. Y mayor, entre las mujeres casadas que entre las solteras o célibes. Mientras que es al contrario entre los hombres: los solteros viven menos que los casados, y enferman más. (Fuentes: Caballero, 2012; Sau, 1998 y Valls Llobet, 1999, 2010).

De esto se deduce que el verdadero valor de este tipo de trabajo radica en que sin él ningún otro trabajo se-

ría posible, es imprescindible para el sostenimiento y desarrollo de todos y cada uno de los seres humanos y de la vida.

### **Nuevas masculinidades**

Cuando hablamos de nuevas masculinidades no estamos hablando de una nueva generación de hombres. Hablamos de "otras maneras de ser hombre", de nuevas visiones masculinas que apuestan por construir una sociedad en igualdad. Existen muchos hombres con conciencia para trabajar por la igualdad que sienten la necesidad de buscar caminos para ello. Para conseguir una sociedad más igualitaria y justa, junto a los cambios y avances protagonizados por las mujeres, es necesaria la participación e implicación de los hombres.

La gran mayoría de los hombres considera un método efectivo para disminuir o hacer desaparecer las desigualdades entre los sexos el que ellos mismos asuman:

- compartir la realización de las tareas domésticas, dando ejemplo así a sus hijos e hijas;

- considerar a las mujeres como sus iguales, dando valor a sus deseos, opiniones, trabajos, etc.;

- ser críticos con los comportamientos poco respetuosos hacia las mujeres que tengan sus compañeros y amigos;

- asumir que la igualdad tiene beneficios, también para ellos;

- y ser activos en la defensa de los derechos de las mujeres.

Podríamos afirmar que en el plano teórico y simbólico, ya se ha producido la transformación de nuestra sociedad, y de los hombres en particular, hacia posiciones igualitarias. Pero la gran paradoja reside en que en el día a día, la implicación de los hombres en el cuidado, las tareas domésticas y reproductivas, dista mucho de reflejar una práctica igualitaria real.

Ilustraremos este acercamiento a las nuevas masculinidades con testimonios reales de hombres comprometidos con la igualdad:





Free photo archive by <http://www.morguefile.com/>





Free photo archive  
by <http://www.morguefile.com/>

### TONI

#### **Todo hombre es una revolución interior pendiente**

Los hombres reciben una educación emocional que les lleva a ocultar sus sentimientos. El mundo afectivo queda fuera de "la masculinidad". Cuando un hombre es tierno, empático, se muestra vulnerable, sabe consolar y busca consuelo, expresa sus sentimientos y no es competitivo, automáticamente se aleja de ese modelo.

\*\*\*

*Con la igualdad los hombres conseguimos aceptarnos a nosotros mismos como seres completos y por tanto, sensibles, afectivos y también vulnerables.*

### OMAR

#### **Tenemos derecho a decidir nuestros roles y aficiones**

Cada cultura dispone de una serie de códigos, estereotipos y roles que rigen el comportamiento, las actitudes y expectativas de los hombres y mujeres de esa sociedad, por lo que las características que definen la masculinidad ni son innatas ni naturales, sino que son sociales y aprendidas.

\*\*\*

*Con la igualdad los hombres ganamos más libertad ante las imposiciones del machismo.*

### HERI

#### **Papáaaa necesito un despertador que me despierte a besos**

Ser padre no se puede ejercer desde la distancia. Ser padre no es controlar.

Qué sienten nuestras hijas e hijos, qué miedos tienen, qué dolores, que alegrías y amores, cómo les va en el colegio, quiénes son sus amistades, cómo se relacionan... Estar a su lado día a día es ser padre.

\*\*\*

*Con la igualdad los hombres descubrimos una paternidad más cercana, responsable y solidaria.*

### JAVIER

#### **Que no marque tu sexo tu destino, tu profesión**

Es fundamental eliminar los estereotipos sexistas provenientes de la familia y de la sociedad a la hora de elegir una carrera profesional. Bombera, enfermero, camionera, amo de casa, médica, azafato, ingeniera, niño, fontanera, maestro de educación infantil,... ¡no dejes que te limiten!

\*\*\*

*Con la igualdad ampliamos nuestros horizontes.*

### VICENTE

#### **Cuidar de la vida es responsabilidad de todas las personas**

En nuestra cultura el cuidado de las personas mayores también ha sido asignado a las mujeres: madres, esposas, hijas, nueras, hermanas... es hora de que los varones cuiden en igualdad de las personas mayores que le dieron la vida. Su cuidado no es patrimonio de las mujeres, es una responsabilidad generacional. Después de una vida juntos, compartiendo tristezas y alegrías, el cuidado ha de ser mutuo.

\*\*\*

*Con la igualdad los hombres corresponden al amor recibido.*

### IÑAKI

#### **Compartir las tareas domésticas es de justicia**

La conciliación entre el mundo laboral y la vida familiar requiere una implicación igualitaria por parte de los hombres en el hogar, es la forma de facilitar similares oportunidades a varones y mujeres de participar en la vida social, política y laboral.

No esperes a que te lo pidan.

No esperes a que te obliguen

No esperes a que te avergüencen.

Muévete... príntrate... comparte... y ¡disfruta!

\*\*\*

*Con la igualdad los hombres conquistamos nuestra independencia.*

### EULOGIO Y JUAN

#### **Por nuestras hijas y por nuestros hijos**

Mediante el cuidado cotidiano, disfruta plenamente la evolución de tus criaturas. Abraza, alimenta, acompaña, pasea, cuida.

\*\*\*

*Con la igualdad los hombres educan con el ejemplo.*

### GUILLERMO, HÉCTOR Y ADAM

#### **Niños son, hombres serán. Jugando se aprende a vivir**

El sexismo es un limitador que reduce las posibilidades de las personas para desarrollar sus capacidades y, por tanto, supone un lastre para la libertad individual y colectiva.

A ser hombre o mujer, niño o niña, se aprende, y esa definición está condicionada incluso antes del nacimiento: cuando se eligen los nombres, se decoran las habitaciones o se compra la ropa. Cuestionémonos estos aprendizajes.

\*\*\*

*Con la igualdad los hombres ganamos mayor desarrollo personal.*

### GOYO

#### **Amar también es responsabilizarte de las tareas de tu casa y tu familia**

El auto-desconocimiento personal y la falta de aprendizaje de las habilidades básicas relacionadas con las labores domésticas son dos de los factores que han convertido a los hombres en unos grandes dependientes.

Amar a tu pareja también supone procurarle tiempo para sí misma, descargándola del peso de tu despreocupación. No compartir es una expresión de desamor.

\*\*\*

*Con la igualdad los hombres logran establecer relaciones de pareja más justas y satisfactorias.*

## Corresponsabilidad y mayores

Y, ¿qué ocurre con nuestras y nuestros mayores? ¿Cómo viven todo esto de la igualdad y la corresponsabilidad?

Cuando hablamos de “nuestras y nuestros mayores” estamos hablando de una generación de personas que crecieron rodeadas de desigualdades que fueron asumidas e interiorizadas como la única y verdadera manera de vivir en sociedad. Puede ser que uno de los saltos generacionales más llamativos los hayan vivido estas mujeres y hombres. Han tenido y tienen que adaptarse a muchos cambios (comenzando por la revolución tecnológica, las conquistas sociales....) y los avances en materia de igualdad y corresponsabilidad son uno de ellos.

Nuestras abuelas y abuelos están viviendo una situación que les hace tener unas características, que probablemente, no tengan generaciones posteriores, y que convierten el reparto de tareas y responsabilidades en algo de vital importancia para la salud, especialmente de las abuelas.

Las abuelas del 2015 se han visto envueltas durante los años del merecido Descanso de la Guerrera, en una última batalla, donde los frentes abiertos son muchos y las fuerzas pocas. Son mujeres que vivieron su infancia y su juventud enmarcada en una sociedad donde se les enseñaba a ser buenas madres y buenas esposas. Imagen interiorizada y transmitida por generaciones de mujeres “obedientes”, de la madre “sacrificada” que lo entrega todo por su descendencia (y quien se ponga al alcance de su radar de “cuidados”).

Nuestras abuelas son mujeres, mayores de 65 años, con un sentido de la responsabilidad del cuidado de sus mayores que, casi siempre, las llena de culpa. Apoyo, en muchas ocasiones el único, en el cuidado de las nietas y nietos de sus hijas e hijos que trabajan. A veces único sostén económico de familias que se han visto atacadas por la crisis, y parejas de hombres a los que no enseñaron a vivir por sí mismos. ¿Y su salud? Esta es la

gran perjudicada y olvidada.

Por eso, trabajar la corresponsabilidad con esta generación actual supone algo más que una cuestión de justicia o equidad. La corresponsabilidad es un seguro de vida y bienestar para estas mujeres sobrecargadas con las responsabilidades que la vida les ha presentado en sus últimos años. Trabajar la corresponsabilidad con nuestras abuelas y abuelos es trabajar en prevención de salud.

## Consecuencias sobre la salud, la economía, la sociedad y la vida

Las funciones de cuidado hacia las personas mayores y hacia menores de edad no ha sido una tarea reconocida dentro de nuestra sociedad, las abuelas han sido y son una fuerza invisibilizada. La tarea que han desarrollado durante milenios las personas cuidadoras, casi siempre mujeres, no ha tenido relevancia social y menos económica. Así no es extraño pensar que muchas de ellas no son conscientes, ni reconocen el valor que tiene su labor y sobre todo subestiman el apoyo familiar, social y económico que aportan a la sociedad actual, que como vimos en el apartado anterior, es vital para el mantenimiento de lo que llamamos el “estado de bienestar”. Si las abuelas y abuelos no pudieran desarrollar, entre otras, esta tarea que permite la conciliación de vida laboral y familiar, ¿qué opciones tendrían muchas familias en los momentos que ambos progenitores trabajan?

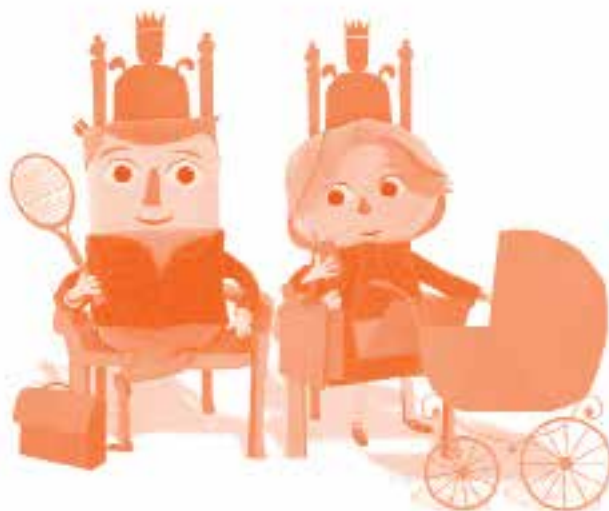
Gracias al esfuerzo y dedicación de las abuelas muchas parejas pueden conciliar vida laboral y familiar, pero este hecho ¿supone a las abuelas renunciar a las comodidades y oportunidades que les ofrece la vida actual solo por el sentido del deber vinculado al rol de género adquirido? ¿Viven las abuelas conflictos similares a las madres trabajadoras actuales? Por lo tanto ¿estamos ante una sustitución, o mejor dicho, una prolongación del rol de madre al rol de abuela? ¿Qué coste personal, relacional y económico supone a las abuelas actuales es-

tos cambios de roles que ha sufrido la sociedad en estas últimas décadas? ¿De qué manera las abuelas se ven recompensadas con este alto coste que les supone el cuidado, atención y en muchos casos educación de sus nietos y nietas? Y si no lo ven recompensado ¿qué les motiva a realizarlo?

Gracias también a ese esfuerzo muchos hogares azotados por la crisis pueden subsistir. Las pensiones de nuestras personas mayores son a veces el único ingreso de los que antes eran dos o tres unidades familiares. La creciente autonomía económica de las personas mayores ha producido este fenómeno históricamente nuevo en

España: muy pocos dependen económicamente de sus hijas e hijos. En cambio, cada vez más aportan ayuda económica a sus hijas e hijos o a otros familiares. Es decir, las personas mayores no solo ya no representan para sus familias una carga económica sino que con frecuencia ayudan a las personas necesitadas de su entorno.

Pero todas estas aportaciones de nuestras abuelas y abuelos a la economía, a la sociedad, a la vida, redunda en un deterioro importante de su salud, que puede verse mejorada en gran medida, como decíamos en el apartado anterior, trabajando la sensibilización hacia la corresponsabilidad familiar.



Tanto Monta...  
¿Monta Tanto?  
...siempre Isabel  
a veces Fernando

### **3. ¿CÓMO PODEMOS TRABAJAR LA CORRESPONSABILIDAD?**



Free photo archive by <http://www.morguefile.com/>

la sesión, el nivel de bienestar “aquí y ahora” debe haber aumentado.

Con este tipo de población, al trabajar la corresponsabilidad debemos ir más allá. Además de recoger durante la dinámica grupal sus propias propuestas de mejora de la vida (físicas, psíquicas y sociales), debemos ampliarlas, aportando otras que incluyan aspectos artísticos, culturales, sociales, voluntariado, creativos, artesanales, de intercambio, de fomento de actividades ciudadanas, de aprendizajes nuevos y el más importante de todos: plantearles que es un buen momento para replantearse el sentido de su vida en el último tramo. Es el mejor modo de prepararse para disfrutarla, y despedirse de ella a la vez.

#### **3.1.- ORIENTACIONES METODOLÓGICAS**

Trabajar la corresponsabilidad con personas mayores pasa por comprender y asumir cómo se entiende y se vivencia la igualdad desde una vida llena de desigualdades. Nuestro objetivo se torna aún más difícil por las creencias asumidas en torno al reparto de tareas durante tantos años. La metodología que proponemos es una metodología vivencial y corporal, de manera que las personas con las que vamos a trabajar sientan la experiencia de cómo les afecta en su salud, en sus relaciones y en su vida diaria un reparto desigual de las responsabilidades.

Para cumplir los objetivos debemos estimular en estos grupos la comunicación verbal, la coescucha, la expresión y la sensibilización corporal, desarrollando la creatividad, utilizando la música y técnicas básicas de relajación. Nuestra actitud siempre debe ser de respeto a sus vivencias, haciendo propuestas colectivas y sugerencias de herramientas sencillas de autocuidado y mejora de la comunicación y convivencia familiar y de pareja.

No solo trabajamos con uno o varios objetivos, sino también con intención, de modo que cuando acabe

Es una población en la que el objetivo de la corresponsabilidad tiene un techo muy bajo, así que, como una estrategia útil y real, es mejor centrarse en actividades muy cotidianas, que sean planteables y realizables en la pareja para compartir más y mejor las tareas de cuidado de la casa y las personas. Debemos centrarnos en conseguir logros aquí y ahora de bienestar visible, subjetivo y objetivo. Que los compartan y que se planteen objetivos realizables y comprobables a corto y medio plazo en sus casas, sus parejas, sus familias, sus cuerpos, su salud y sus vidas. La información que facilitemos debe ser corta, clara, comprensible en su lenguaje, lo más visible posible, refrendada con sus ejemplos vitales y con humor.

#### **3.2.- PROPUESTA DE DINÁMICAS**

A continuación proponemos una batería de dinámicas para trabajar con grupos de mayores la corresponsabilidad familiar. Dependiendo del objetivo que se quiera conseguir, de las características del grupo, de la persona que lo conduzca, del espacio disponible, etc., se puede seleccionar una o varias de ellas.

### 1. "Llegar a casa"

OBJETIVO: Esta dinámica tiene como objetivo la visibilización de los micromachismos que abundan en nuestra vida cotidiana.

DURACIÓN: 25 minutos.

DESARROLLO:

Pedimos a las personas allí presentes que cierren los ojos, tomen un par de respiraciones profundas y se dispongan a presenciar una pequeña dramatización realizada por la monitora o el monitor (si el taller lo realiza una sola persona se pueden buscar participantes entre las personas asistentes).

Durante el pequeño teatro se representará la típica llegada a casa de ellos después de un duro día de trabajo, y la de ellas en idénticas circunstancias, durante uno o dos minutos será suficiente.

A continuación se realizan preguntas como:

- ¿Qué ha ocurrido?
- ¿Cómo os habéis sentido?
- ¿Cómo creéis que se han sentido ellas? ¿Y ellos?
- ¿Cómo afecta este tipo de situaciones a quien las vive diariamente?
- ¿Cómo repercute ello en la salud?

Se recomienda si el grupo de trabajo es grande hacer una pequeña puesta en común en grupos de a tres o a cuatro, y a continuación compartir las conclusiones con el grupo grande.

MATERIALES: Ninguno.



## **2. "Corresponsabilizándonos"**

**OBJETIVO:** El objetivo de esta dinámica de roll playing es imaginar la forma de actuar y las decisiones que tomaría cada personaje en situaciones cotidianas del ámbito doméstico. Después, se trata de actuar modificando las conductas no corresponsables.

**DURACIÓN:** 25 minutos.

**DESARROLLO:**

Dividir el grupo grande en 2 ó 3 grupos mixtos, y proponerles que teatralicen situaciones domésticas típicas. Luego invitar a quien quiera que observe a alguno de las o los personajes que crean que no está actuando corresponsablemente a sustituirle, para actuar en su papel y cambiar la realidad a una más corresponsable. Saldrán tantas personas como quieran, para ir aportando ideas reales desde la misma gente participante de cómo pueden modificar en su día a día hacia una realidad más conciliada.

Invitar también a la reflexión de que si en sus casas generan relaciones más corresponsables, sus nietas y nietos podrán interiorizar ese ejemplo para luego reproducirlo. Tienen mucho poder en sus manos para las nuevas generaciones, porque pasan mucho tiempo con ellos.

**MATERIALES:** Ninguno.





### 3. "La entrevista de trabajo"

OBJETIVO: Reconocer la importancia del trabajo doméstico, así como su invisibilidad en todos los ámbitos personal, familiar, social y político.

DURACIÓN: 30 minutos.

DESARROLLO:

La monitora o el monitor pregunta al aforo: Me acaban de dar una oferta de trabajo super interesante. ¿Algún voluntario en la sala para una entrevista de trabajo? (Preguntamos en masculino para tratar que salga un hombre). Se le sienta frente a la mesa, formalmente, y comienza la entrevista.

-¿Cómo se llama?

- ¿Edad? ¿Estado civil? ¿Tiene hijas o hijos? (si dice sí poner mala cara).

- Mire fulanito, estamos buscando una persona capaz de llevar adelante un trabajo importantísimo para el país y la economía. Un trabajo sin el cual difícilmente podríamos sobrevivir, por ello es uno de los primeros trabajos que existió en la historia de la humanidad. Se trata de un trabajo para el que hay que tener diferentes capacidades para desempeñar numerosas y variadas actividades destinadas a producir bienes y servicios orientados al mantenimiento y desarrollo físico, psíquico y social de toda la sociedad. Antes de hablar de tareas concretas, horarios, sueldo y demás, quiero saber si le interesa por ahora.

Bien, las capacidades que nuestro hombre ha de tener son:

Capacidad para planificar, priorizar opciones, organizar tiempos, recursos, energía; capacidad diplomática para resolver conflictos; capacidad pedagógica para ayudar a la formación de su equipo de trabajo; previsión de ahorro, toma de decisiones constantes, incluso bajo presión; capacidad negociadora; ciertas aptitudes para el acompañamiento y apoyo psicológico; disponibilidad para hacer guardias sin dormir durante días; capacidad de ordenar, clasificar y guardar documentos y recursos. Importantes conocimientos en economía y matemáticas; capacidad de trabajo en equipo, y de coordinación de trabajos; capacidad para realizar dos o tres de estas tareas a la vez. Y super importante: siempre dando buena imagen, que resulte atractivo y moderno a sus socios, y tratar de aparentar juventud, sea cual sea su edad.

Sin embargo, aunque sea fundamental e indispensable para la supervivencia humana, cultural, social y económica de nuestro país, si usted accede a este trabajo, no se lo va a reconocer nadie, no va a ser famoso, ni le van a dar palmaditas. Serás como invisible, y a la vez, responsable de todo.

No será un trabajo que usted pueda incorporar a su currículum para futuros trabajos, ya que no se lo tendrán en cuenta.

Eso sí, le van a exigir muchísimo. Es más, usted no recibiría retribución económica a cambio. Su motivación será el amor por su país y a sus vecinos y vecinas.

En cuanto al horario de trabajo, se trata de una jornada laboral de 24 horas al día, 7 días a la semana.

No hay descanso. Si necesita comer o ir al baño o dormir, lo tendrá que hacer mientras continua desempeñando las tareas de su trabajo, manteniendo siempre el control total de la situación, puesto que es el máximo responsable de cualquier cosa que pueda ocurrir en el área que se le asigne. Y no podrá moverse de su lugar de trabajo ni durante las comidas ni durante las noches. Trabajará y vivirá en el mismo espacio. Eso sí, podrá ponerlo a su gusto, y decorarlo como desee en el tiempo que le quede libre.

No existe baja por enfermedad, puesto que es un trabajo que requiere tantos conocimientos que no podrían sustituirle de un día para otro. La baja por maternidad/paternidad tampoco está contemplada. Si usted decide tener un hijo o hija, deberá continuar con el mismo horario, sin posibilidad de reducir la jornada. Igualmente si usted tiene que cuidar de un familiar dependiente de usted por cualquier motivo, deberá cuidarlo sin desatender las tareas principales de este trabajo.

Sí, esto es legal ya que para este tipo de trabajo no hay reglamentación vigente, no hay derechos a los que acogerse, ni representación sindical.

-¿Qué me dice? ¿Le interesa? ¿Firmamos?

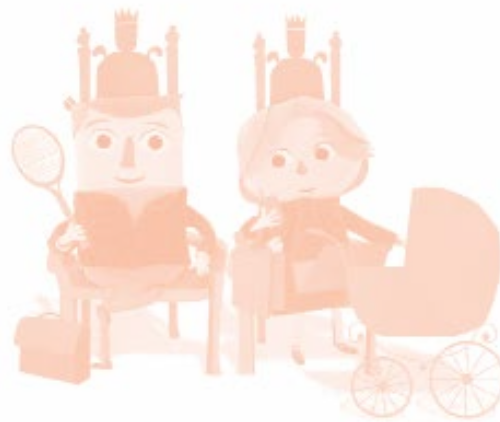
-¿Por qué no?

-¿Qué piensa el aforo? ¿Qué piensan las mujeres de la sala?

-¿Cómo creéis que puede afectar un trabajo así a la salud de las mujeres que tienen cerca?

-¿Qué pueden hacer ellos por cambiar esta situación?

MATERIALES: Ninguno.



**Tanto Monta...  
¿Monta Tanto?  
...siempre Isabel  
a veces Fernando**

#### 4. "Pesadilla al despertar"

OBJETIVO: Esta dinámica tiene como objetivo visibilizar el trabajo doméstico.

DURACIÓN: 40 minutos.

DESARROLLO:

Se pide al aforo que se acomode en su asiento, se relaje, respire, y se deje llevar por el relato.

Imagina que vuelves a esta mañana. Es muy pronto por la mañana, y te despiertas. Al levantarte y pisar el suelo hay zapatos y ropa. Todo está tirado y desordenado. Vas al baño a lavarte la cara y hay pelos en el lavabo; vas a hacer tus necesidades y el váter está atascado. Huele mal. Decides darte una ducha para empezar con mejor pie la mañana, pero no sale el agua caliente. Se ha acabado el gas y nadie se ha dado cuenta. Te lavas la cara y al secarte, la toalla está arrugada hecha un gurrufío y está mojada. Vas al armario a por tu ropa del día, y no hay nada colgado en la percha ni en los cajones. No tienes ropa limpia que ponerte, así que sigues en pijama mientras vas a buscar algo por la casa que te puedas poner. Al salir al comedor, la casa está vacía. No hay nadie. No se escucha la radio ni la música. Te sientes sola o solo. Tienes hambre. Vas a la cocina en busca de algo para comer, y al agarrar el pomo del armario, se te llena la mano de grasa que parece que lleva ahí mucho tiempo. Al abrir la puerta del armario, solo encuentras pan duro de la semana pasada, un caminito de hormigas, y un tarro de mermelada pasada que ya tiene hasta moho. En la nevera solo hay media lechuga podrida que huele fatal. No tienes nada para desayunar y tienes hambre. Piensas en salir al bar de al lado de tu casa para tomar aunque sea un algo. Pero estás en pijama y toda tu ropa está sucia. No hay nadie en la casa para contarle tu situación, ni para pedirle ayuda. Te sientas en una silla y contemplas el desorden, el silencio abrumador, la soledad. En eso, llega tu hijo ruidoso de la calle, con tus nietas y nietos, y rápidamente, sin mirarte casi a la cara, te cuenta todo lo que tiene que hacer hoy, que le están presionando mucho en el trabajo, que te deja a las niñas y niños, y que volverá por la noche. Que te deja dinero para que vayas a comprarles algo para comer y cenar, ya han desayunado. Y que a las 8 les bañes y les metas en la cama. No sabes cómo vas a hacer todo eso... y no tienes tiempo para pensarlo cuando el pequeño te pide enseguida pis... tardas en reaccionar y se hace pipi encima. Ahora está mojado y llora... No sabes qué hacer y no hay nadie para consultar...

- Observa cómo está tu corazón, si late más rápido o más lento.
- ¿Cómo está tu respiración? ¿Cómo te sientes de ánimo?
- ¿Qué puedes hacer? ¿Qué crees que ha pasado?
- ¿Qué ha cambiado con respecto a otros días de esta semana?
- ¿Cómo te ha perjudicado el que haya ocurrido todo esto?

Le pedimos al aforo que abra los ojos.

Repetimos las preguntas. Y se abre el debate en torno a todo el trabajo doméstico invisibilizado, infravalorado, y los beneficios que le aporta al hombre que esto siga así. ¿Qué ocurre con la salud de las mujeres?

MATERIALES: Ninguno.

### **5. "Tomando conciencia"**

OBJETIVO: Identificar las diferencias de actuación según los roles de género.

DURACIÓN: 50 minutos.

DESARROLLO:

Proyección del vídeo Masculinidades. <https://www.youtube.com/watch?v=1qWdO> u otros vídeos de personas mayores, haciendo actividades diferentes de sus roles de género. (10 minutos).

Luego dividimos el grupo en 3 grupos pequeños:

- Al 1º le pedimos que escriban una poesía conjunta con lo que les ha parecido lo que han visto.
- Al 2º le pedimos que haga una escultura sobre cómo creen que se sienten esas personas haciendo lo que han visto.
- Al 3º le pedimos que hagan un teatro representándose a ellas y ellos mismos haciendo cosas diferentes a las propias de tu género.

Cada grupo tiene 10 minutos para realizar su tarea, y 5 minutos para expresarla al grupo.

Luego se abre el debate al grupo grande para compartir y aclarar ideas y sentimientos. 20 minutos.

Para finalizar, se le da una hoja y un bolígrafo a cada persona y se le pide que acaben las frases:

1. Creo que el haber sido educado como hombre o como mujer me ha robado la capacidad o posibilidad para.....
2. De todo ello, me gustaría recuperar la capacidad o posibilidad de.....
3. Creo que puedo llegar a hacer si me lo propongo.....

Se abre al grupo la posibilidad de leer en alto su ejercicio si alguien lo desea.

Explicamos que esa hoja es una declaración personal de intenciones, que lo pueden tomar como un compromiso importante consigo mismas y consigo mismos. Que la dejen en algún lugar bien visible de su casa, para no olvidarse su intención, o incluso que se la cuente a alguien de confianza para que le ayude a recordarlo.

MATERIALES:

- Ordenador.
- Cañón.
- Hojas y lápices.

**Tanto Monta...  
¿Monta Tanto?  
...siempre Isabel  
a veces Fernando**

## 6. "Bailando los roles"

**OBJETIVO:** Reconocer la necesidad de conectar con el propio cuerpo, para conectar con nuestras necesidades y responsabilizarnos de ellas, y de nuestro cuidado y mejora de salud.

**DURACIÓN:** 30 minutos.

**DESARROLLO:**

Pedimos al grupo que se sitúe en círculo ocupando la sala, cerrando los ojos, y llevando su atención a su respiración, y a su cuerpo. Escáner. ¿Cómo estás, cómo está tu respiración, tu latido cardíaco, tu estado de ánimo, tienes dolor o molestias?

Luego les pedimos que se levanten y se pongan en círculo. Les damos una pelota que se tienen que ir pasando para decir sus nombres cuando les toque la pelota, de modo que el grupo se presenta.

Les damos la consigna de no hablar. Seguir prestando atención a sus cuerpos, y a lo que les vaya pidiendo.

Ponemos varias canciones, que vayan aumentando el ritmo progresivamente, de menos a más marchosas. Las letras de las canciones serán feministas, relacionadas con la ruptura de roles tanto para mujeres como para hombres, y revalorizarán los trabajos domésticos y de cuidados.

La consigna al grupo es que cada persona baile a su propio ritmo, al que le pida su cuerpo. Individualmente. A medida que vaya subiendo el tono, les vamos invitando a unirse a otras personas en el baile.

Al terminar, les pedimos que regresen a sus sillas, se sienten y cierren los ojos de nuevo. Escáner: como está tu corazón, tu respiración, tu estado de ánimo, siguen las molestias/dolores que ha cambiado de antes ahora.

Se abre un espacio al grupo para compartir lo que han experimentado, y desde ahí, señalamos la necesidad de conectar con el propio cuerpo, para conocer nuestras necesidades y responsabilizarnos de ellas, y de nuestro cuidado y mejora de salud.

-¿Alguien ha prestado atención a las letras de las canciones?

-¿Qué te han generado? ¿Cómo te hacía sentir?

**MATERIALES:** Reproductor de música y altavoces.

Tanto Monta...  
¿Monta Tanto?  
...siempre Isabel  
a veces Fernando

### **7. "Cuestionando la publicidad sexista"**

**OBJETIVO:** Identificar cómo la publicidad actual muestra a hombres en un entorno doméstico a veces con una doble lectura mostrándolos como poco aptos para determinado tipo de tareas perpetuando así los roles de género.

**DURACIÓN:** 30 minutos.

**DESARROLLO:**

Proyectamos anuncios de publicidad conocidos donde aparezcan hombres (preferiblemente abuelos) en el espacio doméstico cuidando, limpiando, donde den el mensaje de que son torpes, no lo hacen bien, o no pueden hacerlo.

Ejemplo:

Vídeo movistar, papá cuidando a su hijo. Mensaje: "la mamá lo hace mejor".

[https://www.youtube.com/watch?v=CbpR\\_DIUd7M](https://www.youtube.com/watch?v=CbpR_DIUd7M)

Lanzamos la pregunta al grupo:

- ¿Qué mensajes os dan estos anuncios? sobre los hombres, sobre las mujeres, sobre la casa...
- ¿Creéis que coincide con el pensamiento de la mayoría de la sociedad?
- ¿Que pensáis sobre la situación de cada anuncio, es real?
- ¿En qué ideas inciden? ¿De qué nos quieren convencer?

Si no salen del grupo respuestas muy concretas, lanzaremos las preguntas más específicas sobre el rol de la mujer y del hombre en cada anuncio.

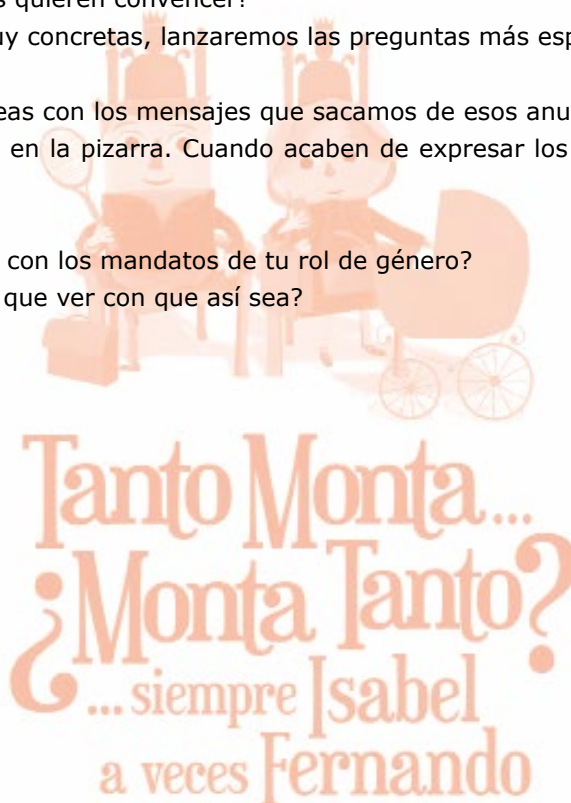
Pedimos que hagan una lluvia de ideas con los mensajes que sacamos de esos anuncios sobre los roles masculinos y femeninos, y los vamos anotando en la pizarra. Cuando acaben de expresar los mensajes que han recibido, les proponemos leer bien la pizarra.

Lanzamos las preguntas al grupo:

- ¿Crees que cumples en tu día a día con los mandatos de tu rol de género?
- ¿Crees que la publicidad tiene algo que ver con que así sea?

**MATERIALES:**

- Ordenador y cañón.
- Pizarra o papelógrafo.
- Rotuladores.



### 8. "Escuchándonos entre mayores"

OBJETIVO: Visibilización y valoración del trabajo doméstico. Reparto de roles.

DURACIÓN: 45 minutos.

DESARROLLO:

Se proyectan dos vídeos cortos donde salgan personas mayores hablando de que él no va a ponerse a cuidar o limpiar porque eso son cosas de mujeres. Y otro vídeo que sale ella diciendo que eso de ganar dinero y traerlo a casa es cosa de hombres, que ella no vale para eso.

Se colocan las sillas en círculo, y se reparten 6 papelitos aleatoriamente entre el grupo. Cada papel lleva un párrafo escrito con una parte de la biografía de una persona famosa que sea ahora mayor y que en su vida haya alterado su rol de género de algún modo, y cómo lo ha hecho.

Se va pidiendo a la persona que tiene el papel 1 que lo lea en voz alta. Tras cada lectura se pregunta: ¿quién se siente reflejada en lo que hemos oído?

Y se invita a compartir reflexiones y opiniones, cuidando siempre que haya voces masculinas y femeninas hablando. Se van leyendo los papelitos en orden, número a número.

En los relatos de los párrafos aparecerán: un hombre reconociendo a las mujeres de su vida todo su trabajo de cuidados; una mujer que habla de cómo se sintió siempre afortunada porque su marido no era un hombre típico, sino que era sensible, cuidador, y amoroso; un hombre que se hizo cargo de la familia para que la mujer pudiera estudiar y trabajar fuera, y eso le permitió conectar con su parte emocional; una mujer que negoció con su familia un nuevo contrato doméstico más equitativo que le facilitó tener tiempo para sí misma; un hombre que se dio cuenta de la importancia de cuidar, atender y estar presente en su relación de pareja, y cómo eso le ha repercutido positivamente en su salud; una mujer que decidió trabajar fuera de casa, ganar su propio dinero, y cómo eso le facilitó poder definir mejor sus tiempos y tener más ocio. Se va anotando en la pizarra, a modo de síntesis, frases de las que va expresando el grupo que aglutinen las ideas básicas.

MATERIALES:

- Ordenador y cañón.
- Pizarra o papelógrafo.
- Rotuladores.

Tanto Monta...  
¿Monta Tanto?  
... siempre Isabel  
a veces Fernando

**9. "Revalorizando los cuidados y la crianza"**

OBJETIVO: Revalorizar las tareas de cuidado y crianza realizadas tradicionalmente por mujeres.

DURACION: 30 minutos.

DESARROLLO:

Se ponen audios de abuelos hablando sobre su tarea de cuidador (de nietos, nietas o esposas), y cómo eso le está generando bienestar, autovaloración, y ternura.

- Vídeo de personas mayores cuidando de sus nietas y nietos.

<https://www.youtube.com/watch?v=i6tE5iSykGI>

Un abuelo y una abuela cuidan a sus nietas y nietos, y en un momento dice el abuelo: ¡esto vale todo!

<https://www.youtube.com/watch?v=JZq0aPwuuu8>

Vídeo abuelas y abuelos solidarios.

<https://www.youtube.com/watch?v=Qrha-WsXr3E>

Vídeo de abuelo que baila bacalao para entretener a sus nietos. Divertido.

<https://www.youtube.com/watch?v=wHCjH8HeuLw>

¿Te sientes identificado o identificada?

¿Crees que el tiempo que dedicas a cuidar a tus nietas y nietos es importante?

¿Crees que está valorado el trabajo de cuidados y crianza?

¿Cómo valoras tú el trabajo de crianza de las madres con bebés o niñas y niños pequeños dependientes?

¿Qué podrías hacer tú para fomentar que se valore más la tarea de cuidados y crianza?

Les damos hoja y boli, y les proponemos escribir cada persona en su papel su propia reflexión sobre las preguntas.

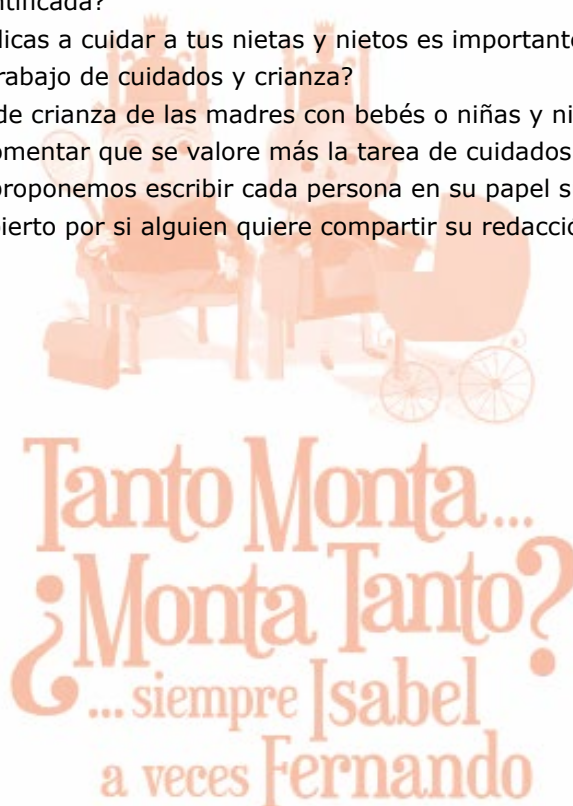
Luego dejamos un espacio abierto por si alguien quiere compartir su redacción.

MATERIALES:

-Pizarra o papelógrafo.

-Rotuladores.

-Papel y bolígrafos.





### 10. "Contando nuevas historias"

OBJETIVO: Visibilizar los roles de género y el sexismo de los cuentos tradicionales.

DURACION: 45 minutos.

DESARROLLO:

Comenzamos contando un cuento famoso, conocido, donde el papel de la mujer sea el prototipo pasivo, a la espera, idealizando el amor romántico, sin muchas amigas, ni proyectos personales de vida, y el del chico sea activo, luchador, emprendedor, valiente, y conquistador.

Se pregunta al grupo: ¿Qué le pasa a la chica del cuento? ¿Qué le pasa al chico? ¿Tienen las mismas posibilidades de elegir sobre sus vidas? ¿Qué límites tiene cada personaje?

Luego se pide al grupo que cuenten alguno de los cuentos que han contado últimamente a sus nietas o nietos, y se va anotando en la pizarra, si hay personajes femeninos, qué rol tienen; si hay masculinos, qué rol juegan.

Se divide el grupo en dos o tres mini grupos, y se les pide inventar un nuevo cuento que contar a sus nietas o nietos para fomentar mayor igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres.

Se comparten los cuentos al grupo.

MATERIALES:

-Papel y bolígrafos.



### **11. "Un carta de despedida"**

OBJETIVO: Visibilizar y revalorizar el trabajo oculto de las mujeres en el ámbito doméstico.

DURACION: 45 minutos.

DESARROLLO:

Por parejas se reparte una copia de la carta, la han de leer y contestar a las preguntas. Luego se ponen en común.

"CARTA DE UNA MADRE

Queridos todos: Me voy. Volveré cuando sepáis dónde están guardadas las bolas de naftalina, cuando nuestra casa ya no tenga secretos para ninguno de vosotros, cuando seáis capaces de descifrar los códigos de los botones de la lavadora, cuando logréis reprimir el impulso de llamarme a gritos si se acaba la pasta de dientes o el papel higiénico. Volveré cuando estéis dispuestos a llevar conmigo la corona de reina de la casa. Cuando no me necesitéis más que para compartir.

Ya sé que me echaréis de menos, estoy segura. También yo a vosotros, pero sólo desapareciendo podré rellenar los huecos que vuestro cariño me produce...

Sólo podré estar segura de que verdaderamente me queréis cuando no tengáis necesidad de mí para comer o para vestiros o para lavaros o para encontrar las tijeras. Ya no quiero ser la reina de la casa, estoy harta, me he cansado de tan gran responsabilidad y he caído en la cuenta de que si sigo jugando el papel de super madre no lograré inculcaros más que una mentalidad de súbditos. Y yo os quiero libres y moderadamente suficientes y autónomos.

Ya sé que vuestro comportamiento conmigo no es más que un dejarse llevar por mi rutina; también por eso quiero poner tierra por medio. Si me quedo, seguiré poniéndoos todo al alcance de la mano, jugando mi papel de omnipresente para que me queráis más.

Sí, para que me queráis más. Me he dado cuenta de que todo lo que hago es para que me queráis más, y eso me parece tan peligroso para vosotros como para mí. Es una trampa para todos.

Palabra de honor que no me voy por cansancio, aunque sea una lata dormirse todas las noches pensando en la comida del día siguiente y hacer la compra a salto de mata cuando vienes del trabajo y, a la larga, pesa mucho la manía de ver siempre un velo de polvo en los muebles cuando me siento un rato en el sofá, y la perenne atracción hacia la bayeta y la cera. Pero no es sólo por eso. No. Tampoco me voy porque esté harta de poner la lavadora mientras me desabrocho el abrigo ni porque quiera estar más libre para hacer carrera en mi trabajo. No. Hace ya mucho tiempo que tuve que elegir una perpetua interinidad en mi profesión porque no podía compatibilizar una mayor dedicación mental al trabajo profesional con la lista de la compra. Me voy para enseñaros a compartir, pero sobre todo me voy para ver si aprendo a delegar.

Porque si lo consigo, no volveré nunca más a sentirme culpable cuando no saquéis notas brillantes o cuando se quemen las lentejas o cuando alguno no tenga camisa planchada que ponerse.

La culpa de que sea imprescindible en casa es solo mía, así que desapareciendo yo por unos días, os daréis cuenta vosotros de que la monarquía doméstica es fácilmente derrocable y quizá yo pueda aprender la humildad necesaria para ser, cuando vuelva, una más entre la plebe.

Cuando encontréis la naftalina no dejéis de avisarme. Seguro que para entonces yo también habré aprendido a no ser tan excesivamente buena. Puede ser que ese día no nos queramos más, pero seguro que nos querremos mejor.

Besos.  
Mamá.”

#### CUESTIONES:

- ¿Crees que la echarán de menos? ¿Por qué?
- ¿Qué significa "...podré rellenar los huecos que vuestro cariño me produce...?"
- ¿Creéis que vuestra familia quiere más a la mujer por el papel que desempeña que por lo que es como persona?
- ¿Se sienten las mujeres reflejadas en esta historia?
- ¿Cómo hombre qué le dirías a esta mujer?
- ¿Qué podría hacer el resto de la familia para que la mujer no se sintiese así?
- ¿Alguna persona es imprescindible en las tareas del hogar?



### 3.3.- FICHAS DE TRABAJO

A partir de aquí encontraréis fichas con las que podéis trabajar algunos de los aspectos relacionados con la corresponsabilidad. Para que el trabajo con estas fichas sea útil, es recomendable incluirlas en sesiones grupales donde ya se esté trabajando o se vaya a trabajar la corresponsabilidad. La elección de las fichas dependerá de que tema se quiera abordar en el grupo. Se pueden utilizar para iniciar un tema, para concluirlo, como reflexión.



Ficha 1.- Ser hombre/ser mujer

¿Qué es para ti ser hombre?
¿Qué es para ti ser mujer?
¿Qué te gusta de ser hombre?
¿Qué no te gusta?
¿Qué te gusta de ser mujer?
¿Qué no te gusta?
¿Qué te dificulta para cambiar aquello que no te gusta?
¿Qué crees que podría ayudarte a cambiarlo?
¿Qué recursos tienes para ello?
¿En quién podrías apoyarte?

**Ficha 2.- Mandatos de género**

La sociedad espera de mi por ser hombre	La sociedad espera de mi por ser mujer

Acaba las siguientes frases
Creo que cumplo con lo que le corresponde a mi género (mucho, más o menos, poco o nada)...
Creo que al cumplir con lo que me exige mi mandato de género me estoy perdiendo...
Pero a la vez, creo que me sirve para...
Cuando no cumplo con el mandato de género, creo que gano...
No cumplir con el mandato me supone los costes de...

Ficha 3.- Respuestas en pareja

Llegas a tu casa con un nuevo trabajo o un nuevo proyecto que te emociona	
¿Cuál es la respuesta de tu pareja?	
¿Te ha mostrado apoyo?	
¿Te ha mostrado reconocimiento?	
¿Te ha mostrado alegría?	
¿Te ha mostrado desconfianza?	
¿Te ha mostrado silencio?	
¿Te ha mostrado enfado?	
Otras reacciones: ¿Cuáles?	
¿Cómo te afecta a ti?	

Tu pareja llega a casa con un nuevo trabajo o un nuevo proyecto que le ilusiona	
¿Cuál es tu reacción?	
¿Le muestras apoyo?	
¿Le muestras reconocimiento?	
¿Estás alegre?	
¿Sientes desconfianza?	
¿Te enfada?	
¿Has tenido otras reacciones? ¿Cuáles?	
¿Cómo crees que le afecta?	

Sugerencias para el diálogo:

- ¿Crees que ese tipo de respuestas son habituales de ti hacia tu pareja? ¿Cómo crees que afectan a tu salud?
- ¿Crees que esa respuesta es típica de tu pareja hacia ti? ¿Cómo afecta esas respuestas a tu salud?

**Ficha 4.- Visibilizando el cotidiano de la pareja**

MUJER		
	SI	NO
Has sido tú la que te has encargado prácticamente sola del cuidado diario de tus hijas e hijos.		
Muchas veces tu marido llega cansado a casa y se tumba directamente a descansar, sin saber si hay cosas por hacer aún en la casa.		
Con frecuencia sientes que tu marido está distante, frío, o que te responde con silencio a preguntas profundas que le planteas.		
En ocasiones cuando le planteas a tu marido algo que te parece poco cuidadoso contigo, molesto o injusto, su respuesta es que no se había dado cuenta, y que no lo volverá a hacer. Pero luego vuelve a hacerlo.		
Te has visto varias veces dándole vueltas a cómo mejorar tu relación de pareja, y proponiéndole tus ideas, y de su parte parece no haber mostrado gran interés ni iniciativa.		
Estás algo cansada de los comentarios de tu marido sobre el tiempo que pasas al teléfono o charlando con tus amistades.		



HOMBRE		
	SI	NO
A menudo cuando puedes le preguntas a tu mujer en qué puedes ayudarla con las cosas de la casa.		
Si a alguna o alguno de tus hijas o hijos les ocurre algo que les tiene preocupados, a veces ni te das cuenta porque confías en que tu mujer va a saberlo atender como es debido.		
En ocasiones cuando tu mujer te plantea algo que le ha molestado, o que le ha dolido, le respondes que no te habías dado cuenta, o que no era tu intención.		
Se te olvida a menudo reconocerle a tu mujer por su trabajo, o alguna de sus capacidades, y ella te lo reprocha.		
Suele pasar que le prometes a tu mujer ciertos cambios para que no te siga molestando con la misma cantinela, aunque luego no los llevas del todo a cabo.		
Con frecuencia has tenido que insistirle mucho a tu mujer para conseguir tener relaciones sexuales.		

Aquellas situaciones a las que has respondido con un SÍ son situaciones de micro-machismos que impiden que tu relación de pareja sea justa y sana. Los micro-machismos son violencias que se ejercen en el cotidiano, del hombre hacia la mujer y que le generan un daño continuado que va hiriendo en lo más profundo su autoestima y su salud. Se denominan así porque son completamente invisibles, no se tiene conciencia del daño que generan a la mujer que los recibe. Si te interesa conocer más sobre los micro-machismos, puedes consultar: <http://www.luisbonino.com/pdf/Los%20Micromachismos%202004.pdf>

Para acabar con la violencia machista y la desigualdad de género, tenemos que comenzar por visibilizar lo micro, lo cotidiano que ocurre en nuestras relaciones.

**Ficha 5.- ¿Quiénes somos? ¿Hombres y Mujeres?**

Completa las siguientes frases	
Las mujeres son...	Los hombres son...
Las mujeres deberían ser...	Los hombres deberían ser...
Lo mejor de una mujer es...	Lo mejor de un hombre es...
Una mujer nunca debería permitir que un hombre...	Un hombre nunca debería permitir que una mujer...
A las mujeres no les gusta...	A los hombres no les gusta...
Las mujeres realmente desean que los hombres...	Los hombres realmente desean que las mujeres ...
A las niñas les permiten...	A los niños le permiten...
A las niñas se les prohíbe...	A los niños se les prohíbe...
Quiero que mis nietas...	Quiero que mis nietos...

Ficha 6.- ¿Biológico? o ¿Aprendido?

Responde a las preguntas
¿Qué comportamientos se estimulan en las mujeres?
¿Qué comportamientos se estimulan en los hombres?
¿Qué comportamientos se reprimen en las mujeres?
¿Qué comportamientos se reprimen en los hombres?
¿Qué actividades realizan más frecuentemente las mujeres?
¿Qué actividades realizan más frecuentemente los hombres?
Yo como mujer cumplo con lo que se espera de mí.....
Yo como hombre cumplo con lo que se espera de mí...

**Ficha 7.- Roles de género**

Contesta a las siguientes afirmaciones		
	SÍ	NO
A los hombres se les da bien arreglar enchufes y diversos objetos de la casa		
A las mujeres se les da muy bien cocinar		
A los hombres les cuesta más trabajo mostrar sus sentimientos		
Las mujeres lloran en público con más facilidad que los hombres		
En general los hombres poseen más fuerza física que las mujeres		
Las trabajos domésticos son desempeñados principalmente por las mujeres		
Las carreras técnicas son escogidas mayoritariamente por los hombres		

**Ficha 8.- ¿Cómo eres de corresponsable?**

Rellena qué actividades haces:

<b>1. Hacer la compra</b>
<input type="checkbox"/> Solo mi pareja <input type="checkbox"/> Más mi pareja <input type="checkbox"/> Ambos igual <input type="checkbox"/> Más yo <input type="checkbox"/> Solo yo
<b>2. Limpiar la casa</b>
<input type="checkbox"/> Solo mi pareja <input type="checkbox"/> Más mi pareja <input type="checkbox"/> Ambos igual <input type="checkbox"/> Más yo <input type="checkbox"/> Solo yo
<b>3. Lavar y tender la ropa</b>
<input type="checkbox"/> Solo mi pareja <input type="checkbox"/> Más mi pareja <input type="checkbox"/> Ambos igual <input type="checkbox"/> Más yo <input type="checkbox"/> Solo yo
<b>4. Planchar</b>
<input type="checkbox"/> Solo mi pareja <input type="checkbox"/> Más mi pareja <input type="checkbox"/> Ambos igual <input type="checkbox"/> Más yo <input type="checkbox"/> Solo yo
<b>5. Cocinar</b>
<input type="checkbox"/> Solo mi pareja <input type="checkbox"/> Más mi pareja <input type="checkbox"/> Ambos igual <input type="checkbox"/> Más yo <input type="checkbox"/> Solo yo
<b>6. Ocuparse de las relaciones familiares (familia extensa) y de familiares dependientes</b>
<input type="checkbox"/> Solo mi pareja <input type="checkbox"/> Más mi pareja <input type="checkbox"/> Ambos igual <input type="checkbox"/> Más yo <input type="checkbox"/> Solo yo

<b>7. Llevar la organización de la casa</b>
<input type="checkbox"/> Solo mi pareja <input type="checkbox"/> Más mi pareja <input type="checkbox"/> Ambos igual <input type="checkbox"/> Más yo <input type="checkbox"/> Solo yo
<b>8. Ir al médico o a la médica y a por medicinas</b>
<input type="checkbox"/> Sólo mi pareja <input type="checkbox"/> Más mi pareja <input type="checkbox"/> Ambos igual <input type="checkbox"/> Más yo <input type="checkbox"/> Solo yo
<b>9. Tengo hijas u hijos</b>
<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
<b>10. Acudir a las actividades escolares</b>
<input type="checkbox"/> Solo mi pareja <input type="checkbox"/> Más mi pareja <input type="checkbox"/> Ambos igual <input type="checkbox"/> Más yo <input type="checkbox"/> Solo yo
<b>11. Organizar eventos de las hijas o hijos</b>
<input type="checkbox"/> Solo mi pareja <input type="checkbox"/> Más mi pareja <input type="checkbox"/> Ambos igual <input type="checkbox"/> Más yo <input type="checkbox"/> Solo yo
<b>12. Tengo personas dependientes a cargo</b>
<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
<b>13. Compartir tiempo de ocio</b>
<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No

La suma y comparación entre las diversas opciones te dará algunas pistas sobre en qué grado estás ejerciendo una conciliación corresponsable.

**Ficha 9.- Poema**

Leer la siguiente poesía de Gioconda Belli en voz alta, al finalizar compartir en grupos las impresiones.

*¿Cómo será, me pregunto,  
no sentir incesantemente  
que uno debería ocupar varios espacios al mismo tiempo?  
No pensar, mientras se tumba uno con un libro,  
que se debería estar haciendo otra cosa.  
Asumir, como hacen los hombres,  
la importancia del tiempo  
que dedicamos al propio enriquecimiento.  
Las mujeres  
tenazmente sentimos  
que le estamos robando tiempo a alguien.  
Que quizás en ese preciso instante  
se nos requiere  
y no se cuenta con nosotras.  
Precisamos  
todo un entrenamiento  
para no borrarlos, minimizarnos,  
constantemente.  
¡Ah! ¡Mujeres, compañeras mías!  
¿Cuándo nos convenceremos  
de que fue sabio el gesto  
de extenderle a Adán  
la manzana?*

Gioconda Belli

**Ficha 10. Historia de vida**

	ABUELO	PADRE	HIGO
¿Qué estudió?			
¿Dónde trabajaba?			
¿Qué tareas asumía en la casa?			
¿Cuántos hijas e hijos tuvieron?			
¿Elegió la profesión que le hubiera gustado?			
¿Cuidó a sus mayores?			
¿Acompañaba a sus pequeñas o pequeños en sus deberes al llegar a casa?			
¿Recordaba cumpleaños y fechas destacadas de las personas de la familia?			
¿Acudía a reuniones en los centros escolares de sus hijos e hijas?			
¿Salía con amigos o amigas en sus ratos de ocio?			



# MANUAL DIDÁCTICO DE CORRESPONSABILIDAD FAMILIAR

	ABUELA	MADRE	HIJA
¿Qué estudió?			
¿Dónde trabajaba?			
¿Qué tareas asumía en la casa?			
¿Cuántos hijas e hijos tuvieron?			
¿Elegió la profesión que le hubiera gustado?			
¿Cuidó a sus mayores ?			
¿Acompañaba a sus pequeñas o pequeños en sus deberes al llegar a casa?			
¿Recordaba cumpleaños y fechas destacadas de las personas de la familia?			
¿Acudía a reuniones en los centros escolares de sus hijos e hijas?			
¿Salía con amigas o amigos en sus ratos de ocio?			

# MANUAL DIDÁCTICO DE CORRESPONSABILIDAD FAMILIAR

## Ficha 11. Doble jornada ¿Desde cuándo? ¿Hasta cuándo?



Sugerencias para el diálogo

- Observar la fecha de la realización de la viñeta. ¿Ha cambiado mucho desde 1978 hasta 2015? ¿Por qué crees que no ha cambiado? ¿Qué podemos hacer para que vaya cambiando?

**Ficha 12. Mujeres, hombres y viceversa**

Pon una H o una M, según correspondan las características a hombres o mujeres.

DEPENDENCIA	CONTROL EMOCIONAL	FRAGILIDAD
TENDENCIA A LA ACTIVIDAD	AUSENCIA DE RIESGOS	OBJETIVIDAD
AGUANTA EL DOLOR	ANÁLISIS	AUSENCIA DE AGRESIVIDAD
SENSIBILIDAD	SUBJETIVIDAD	TENDENCIA A CUIDAR DE...
INDEPENDENCIA	AGRESIVIDAD	PACIENCIA
COMPETITIVIDAD	INTUICIÓN	AUTODISCIPLINA
TENDENCIA AL RIESGO	PASIVIDAD	EMOCIONALIDAD
CORAJE	ROMANTICISMO	CAPACIDAD DE SACRIFICIO
ASTUCIA	FUERZA	CAPACIDAD DE DECISIÓN

**Ficha 13. Poema II**

*Por cada mujer fuerte, cansada de tener que aparentar debilidad  
hay un hombre débil cansado de tener que ser fuerte.*

*Por cada mujer cansada de tener que actuar como una tonta  
hay un hombre agobiado por tener que aparentar saberlo todo.*

*Por cada mujer cansada de ser calificada como "hembra emocional"  
hay un hombre a quien se le ha negado el derecho a llorar y a ser delicado.*

*Por cada mujer catalogada de poco femenina cuando compite  
hay un hombre que se ve obligado a competir para que no se dude de su masculinidad.*

*Por cada mujer cansada de sentirse objeto sexual  
hay un hombre preocupado por aparentar que está siempre dispuesto.*

*Por cada mujer que se siente atada por sus hijos  
hay un hombre a quien se le ha negado el placer de la paternidad.*

*Por cada mujer que no ha tenido acceso a un trabajo o salario satisfactorio  
hay un hombre que debe asumir la responsabilidad económica de otro ser humano.*

*Por cada mujer que desconoce los mecanismos de un automóvil  
hay un hombre que no ha aprendido los secretos del arte de cocinar.*

*Por cada mujer que da un paso hacia su propia liberación  
hay un hombre que redescubre el camino a la libertad.*

#### Ficha 14. Refranero

- Mal ganado es de guardar, doncellas y mozas locas por casar.
- Ningún varón sabio y discreto dice a una mujer un secreto.
- Mujer que habla latín nunca tendrán buen fin.
- En la vida la mujer tres salidas ha de hacer: al bautismo, al casamiento, a la sepultura o al monumento.
- La mujer casada y honrada, la pierna quebrada y en casa.
- Si tu marido te pega, no llores, Lola, vale mas llevar palo que dormir sola.
- La mujer de su casa siempre tiene para la plaza.
- Lo que valga una mujer en su casa y en sus hijos se ha de ver.
- Al hombre casado su mujer lo hace bueno o malo.
- La mujer aseada da tres vueltas a su casa y una a su cara.
- En el modo de barrer se conoce si es limpia la mujer.
- El hombre debe ganarlo y la mujer administrarlo.
- La mujer y el vino sacan al hombre de tino.
- La mula y la mujer, a palos se han de vencer.
- Por el bailar suele la doncella resbalar.
- La mujer lista y callada de todos es alabada.

#### Sugerencias para el diálogo:

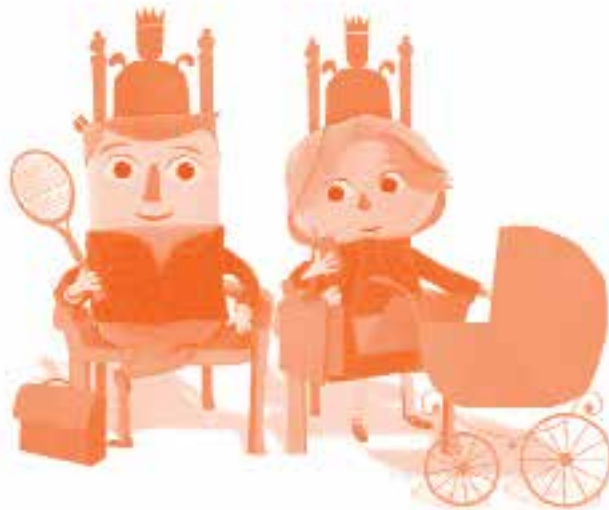
- ¿Qué pensáis de estos refranes?
- ¿En qué aspectos de mujer y de hombre se centran?
- ¿Qué modelos de mujer y de hombre representan?
- ¿Estáis de acuerdo o desacuerdo?
- Estos refranes son antiguos y quizás ya no se usen mucho. ¿Crees que actualmente ya no existe esa manera de pensar? ¿Por qué?
- ¿Qué hay en común con lo que se transmite desde la publicidad, las costumbres, la escuela, la familia, etc., sobre lo que tiene que ser una mujer o un hombre?

## BIBLIOGRAFÍA

- Erga Formación-Empleo y Género. (2007). *Entre tú y yo ¿En qué consiste la igualdad de oportunidades?* Sevilla: Fundación Andaluza Fondo de Formación y Empleo.
- Freixas, A. (2007). *Gerontología Feminista: Mujeres y Vejez, Miradas Imprescindibles (Actas de las II jornadas mujeres y salud. Envejecimiento y Salud desde una perspectiva de género)*. Sevilla: Instituto Andaluz de la Mujer.
- Fuentes, M. (2005). *Mujeres y salud desde el Sur: experiencias y reflexiones desde una perspectiva de género*. Jerez de la Frontera: Editorial Ícara.
- Fundación Mujeres. (2007). *Fórmulas para la igualdad. Reparto de Tareas: corresponsabilidad*. Córdoba: Junta de Andalucía.
- García, M. (2007). *La Ley de Dependencia: un Análisis de Género desde el Cuidado Informal. (Actas de las II jornadas mujeres y salud. Envejecimiento y Salud desde una perspectiva de género)*. Sevilla: Instituto Andaluz de la Mujer.
- GPI Consultores. (2008). *De la conciliación a la corresponsabilidad: buenas prácticas y recomendaciones*. Madrid: Instituto de la Mujer.
- Instituto Andaluz de la Mujer. (2010). *La igualdad, un trabajo en equipo*. Sevilla: Junta de Andalucía.
- Instituto Andaluz de la Mujer. (2013). *El trabajo de cuidados de mujeres y hombres en Andalucía. Medición y Valoración*. Sevilla: Junta de Andalucía.
- Instituto Andaluz de la Mujer. (2010). *I Plan Estratégico para la Igualdad entre hombres y mujeres en Andalucía. 2010/2013*. Sevilla: Junta de Andalucía.
- Jayme, M. y Sau, V. (1996). *Psicología diferencial del sexo y el género*. Barcelona: Editorial Ícara.
- Maganto, J.; Etxebarria, J. y 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.
- Mestre, J. (2011). *Repercusión de la conciliación de la vida social y familiar en las abuelas cuidadoras en el siglo XXI (Panel del III congreso anual de la REPS)*. Pamplona: Universidad Pública de Navarra.
- Sau, V. (1996). *Stress, salud mental y psicología de género*. Barcelona: Revista Caps.24.
- Valls, C. (1991). *Mujer y Calidad de Vida*. Barcelona: Revista CAPS.16.
- (1994). *Homes i Dones.Salut i diferencies*. Barcelona: Editorial Columna.

## REFERENCIAS DE INTERNET

- <http://cargocollective.com/lauratorresgandia#Nuevas-Masculinidades>
- <http://www.msssi.gob.es/ssi/igualdadOportunidades/iEmpleo/corresponsabilidad.htm>
- <http://www.inmujer.gob.es/actualidad/PEIO/docs/PEIO2014-2016.pdf>
- [http://www.faffe.es/datosyterritorio/sites/default/files/pdf/11\\_CADIZ.pdf](http://www.faffe.es/datosyterritorio/sites/default/files/pdf/11_CADIZ.pdf)
- <https://generoyeconomia.wordpress.com/2009/05/13/indicadores-laborales-de-la-provincia-de-cadiz/>



Tanto Monta...  
¿Monta Tanto?  
... siempre Isabel  
a veces Fernando

### AGRADECIMIENTOS

Gracias a Sofía, Olivia, Candela, Kamar, Vera, Ana, Marta, Julia, Sara y Marisa, porque sois un regalo de amor para nosotras cada día.

Gracias a nuestras parejas, David F., David G., Isaac, Kiko, Manuel y Pepe, por compartir cuidados, tareas, disfrute, etc,. Gracias por caminar a nuestro lado.

Gracias a nuestras madres y padres, Carmen, Isabel, Juana, Rosario, Francisco, Enrique, M<sup>a</sup> Paz y Jose Maria, por darnos la vida... por cuidarnos siempre.

Gracias a todas las personas que nos habéis ayudado a sacar adelante este trabajo, conciliando todo lo posible nuestra vida de mujeres y madres.

# Tanto Monta... ¿Monta Tanto?



... siempre Isabel  
a veces Fernando

PROYECTOS INTEGRALES DE DESARROLLO LOCAL Y URBANO "CRECE" SIERRA NORTE, SIERRA SUR, JANDA INTERIOR, JANDA LITORAL, CAMPO DE GIBRALTAR Y BAHÍA NOROESTE CONFINANCIADOS EN UN 80% POR EL FONDO EUROPEO DE DESARROLLO REGIONAL