



Tema 2: Cuidados y cuidado de sí de las mujeres

Objetivo: Reflexionar sobre el papel e importancia que tienen los cuidados en el desarrollo de los liderazgos de las mujeres, a fin de vincular el paradigma del derecho al cuidado y el cuidado de sí a la construcción de espacios con liderazgos positivos y respetuosos.

Facilitadora



Denisse Vélez

Economista Feminista por la FLACSO-Ecuador y la UNAM. Ha complementado su formación en instituciones como la Universidad Iberoamericana, el Levy Economics Institute y la Universidad Autónoma de Barcelona. Su trayectoria se ha enfocado en la investigación y el activismo por la justicia económica feminista global, particularmente en cuanto a la reproducción social y los cuidados vinculados a agenda ecológica, cadenas de valor rurales y fiscalidad.

Actualmente es co-coordinadora de la End Austerity Campaign y responsable de investigación en Equidad de Género: Ciudadanía, Trabajo y Familia, donde participa de investigaciones, capacitaciones, elaboración de materiales pedagógicos desde el activismo y procesos de incidencia., también integrante de la Coalición por el Derecho al Cuidado Digno y al Tiempo Propio de las Mujeres y el Grupo Interinstitucional de Género y Cambio Climático en México.

Equipo de apoyo



Malintzin Charraga



Zurisadai García

Equipo de apoyo



Hortensia Vásquez



Isabella Esquivel

4

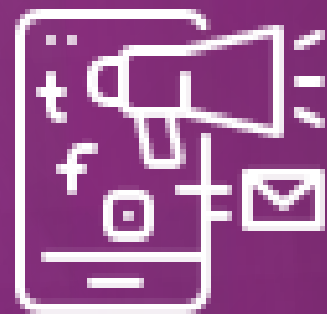
Sesión



- ¿Qué son los cuidados y cuál es su vinculación con el liderazgo de las mujeres?
- El paradigma del derecho al cuidado y al tiempo propio de las mujeres.

5

Sesión



- Corresponsabilidad social y de género respecto a los cuidados.
- El cuidado de sí como elemento fundamental de los liderazgos de las mujeres.

6

Sesión



- Instrumento de planeación estratégica personal: Mi plan estratégico de cuidado de sí como parte de mi desarrollo profesional directivo.

Sesión 4.

Los cuidados, su vinculación con el liderazgo y el paradigma del derecho al cuidado y al tiempo propio de las mujeres.

Objetivo: Reconocer qué son los cuidados y cómo se vinculan con el liderazgo, para reflexionar acerca del paradigma del derecho a los cuidados y al tiempo propio de las mujeres.



Bienvenida

□ Dinámica: “Bingo”

Para conocernos mejor y estar presentes.

□ Acuerdos para una sesión placentera



¿Qué son los cuidados?



□ Dinámica:

Tres ideas que te vienen a la mente cuando escuchas la palabra "cuidados"



Tipos de cuidado

Cuidados directos



- Cambiarle la ropa si está sucia, ponerle un gorrito o chamarra si hace frío.
- Darle sus comidas a tiempo.
- Acompañarla al centro de salud, porque le da más confianza no ir sola.

- Acompañarla al centro de salud, porque le da más confianza no ir sola
- Pensar en un menú saludable, tomar en cuenta si tiene alguna enfermedad o alergia, como diabetes o que no puede comer huevo

Precondiciones del cuidado



- Tener su ropa limpia y lista.
- Ir al súper o al mercado, cocinar y lavar trastes.
- Preparar algo ligero de desayuno para ambas antes de salir.

Gestión mental



- Planear la cita con tiempo, pedir permiso en el trabajo o coordinar los horarios para poder acompañarla sin problema

	Cuidados directos	Precondiciones del cuidado	Gestión mental
Para asegurarse de que un bebé esté bien vestido cuando hace frío o calor se necesita:	Cambiarle la ropa si está sucia, ponerle un gorrito o chamarra si hace frío.	Tener su ropa limpia y lista.	Planear con tiempo: lavar la ropa antes de que se acabe, asegurarse de empacar suficiente ropa si se va a salir de viaje.
Para que una persona mayor que ya no se vale por sí sola esté bien alimentada se necesita:	Darle sus comidas a tiempo.	Ir al súper o al mercado, cocinar y lavar trastes.	Pensar en un menú saludable, tomar en cuenta si tiene alguna enfermedad o alergia, como diabetes o que no puede comer huevo.
Para que una persona adulta pueda ir a su cita médica:	Acompañarla al centro de salud, porque le da más confianza no ir sola.	Preparar algo ligero de desayuno para ambas antes de salir.	Agendar la cita con tiempo, pedir permiso en el trabajo o coordinar los horarios para poder acompañarla sin problema.



DIMENSIÓN MATERIAL

El cuidado como trabajo físico y emocional: alimentar, limpiar, acompañar, atender.



DIMENSIÓN POLÍTICA

El cuidado como responsabilidad colectiva y asunto de justicia social.



DIMENSIÓN ÉTICA

El cuidado como valor fundamental que guía nuestras relaciones y decisiones.

Elaboración propia con base en Legarreta Iza, Matxalen (2021). ¿De qué hablamos desde feminismos cuando hablamos decuidados?

Corina Rodríguez Enríquez plantea que el cuidado debe entenderse desde **una triple dimensión interrelacionada:**

El cuidado como necesidad:

El cuidado es una necesidad humana universal, ya que todas las personas, en distintos momentos de su vida, requieren cuidados (niñez, enfermedad, vejez, discapacidad, maternidad/paternidad). Esta dimensión pone en evidencia la interdependencia humana.

El cuidado como derecho:

Toda persona tiene derecho a recibir cuidados a lo largo de su vida, a cuidar en condiciones dignas (por ejemplo, con tiempo, apoyo y corresponsabilidad), y también al autocuidado. Este enfoque lo vincula con el acceso a servicios públicos, tiempo disponible y protección social.

El cuidado como trabajo:

Implica reconocer que el cuidado es una actividad que requiere tiempo, habilidades y esfuerzo, y que puede ser remunerado o no remunerado. Destaca la importancia de valorar este trabajo, mejorar sus condiciones laborales y redistribuirlo equitativamente entre géneros, sectores y actores (Estado, familias, comunidad, mercado).

Conversatorio guiado

¿A quiénes tengo a mi cuidado?

¿Qué cuidados ejerzo con esas personas?

¿Cómo afecta ejercer estos cuidados a mi papel como líder?

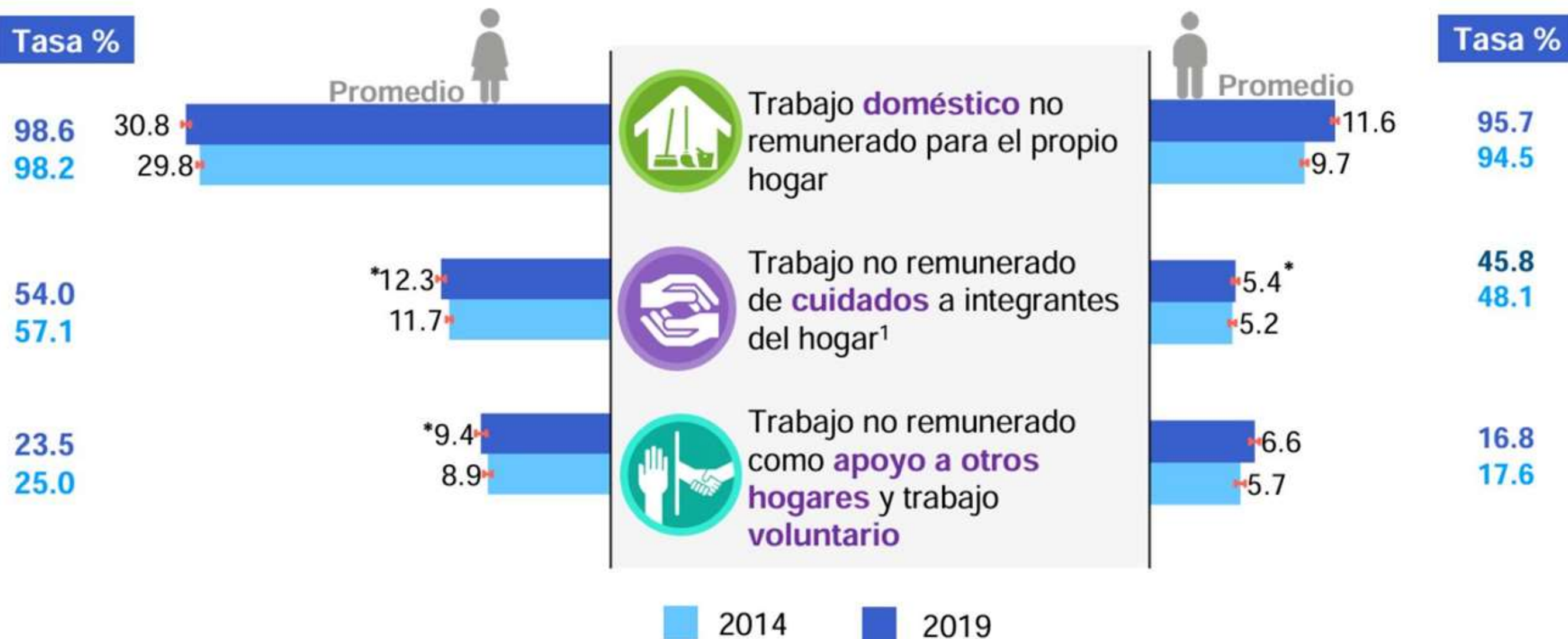


TNRH por sexo



Promedio de horas a la semana de la población de 12 años y más que realiza la actividad y tasas de participación por tipo de actividad de trabajo no remunerado y sexo 2014 y 2019

Tasa %



¹ No incluye el tiempo de cuidados pasivos.

Nota: Las tasas de participación se calculan en relación con la población total de 12 años y más.

* La diferencia no es significativa.

Fuente: INEGI. Encuesta Nacional sobre Uso del Tiempo (ENUT) 2019 y ENUT 2014.



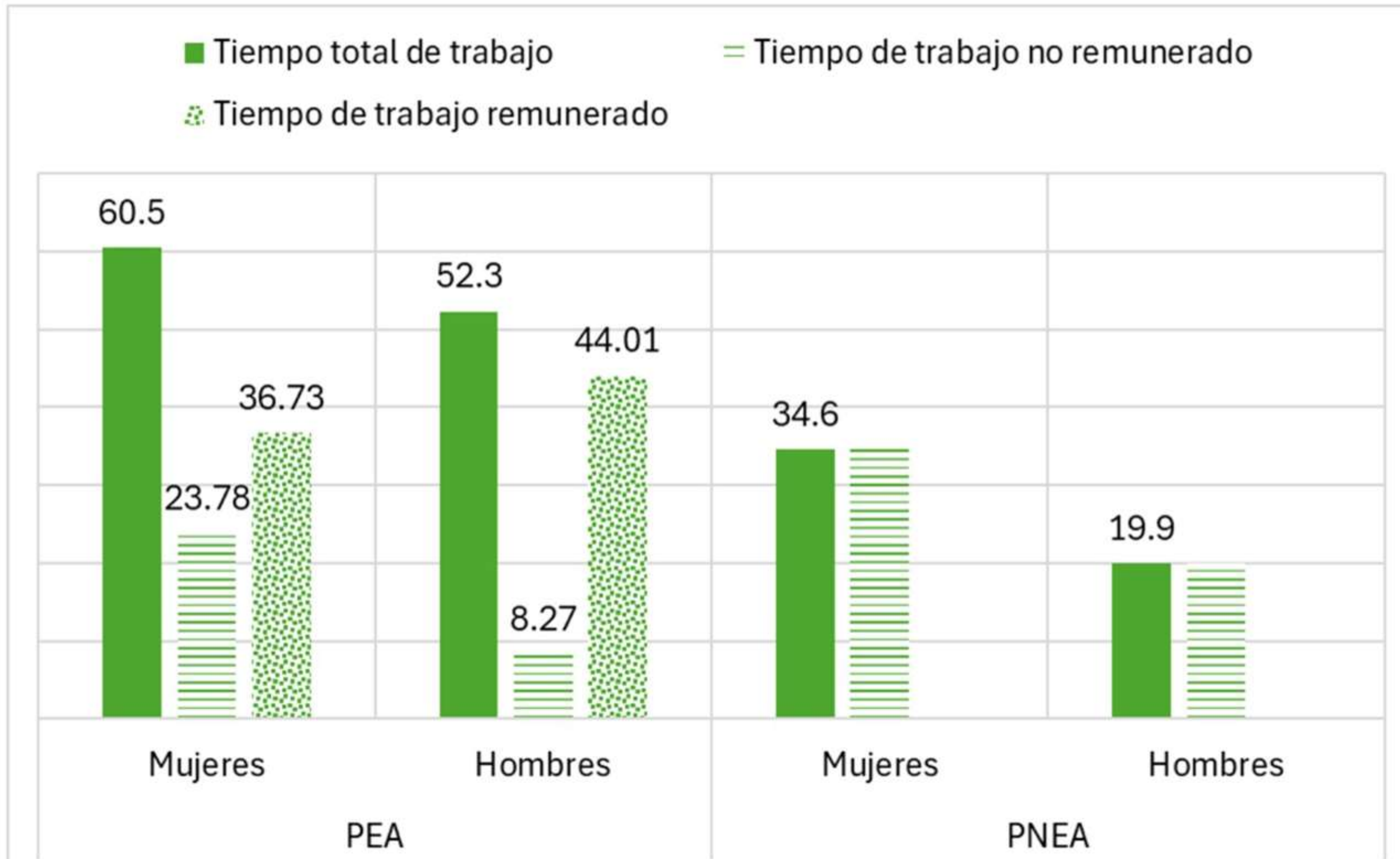
Cifras sobre los cuidados en México y Latinoamérica



Dirección General de Derechos Humanos, Igualdad de Género y Asuntos Internacionales



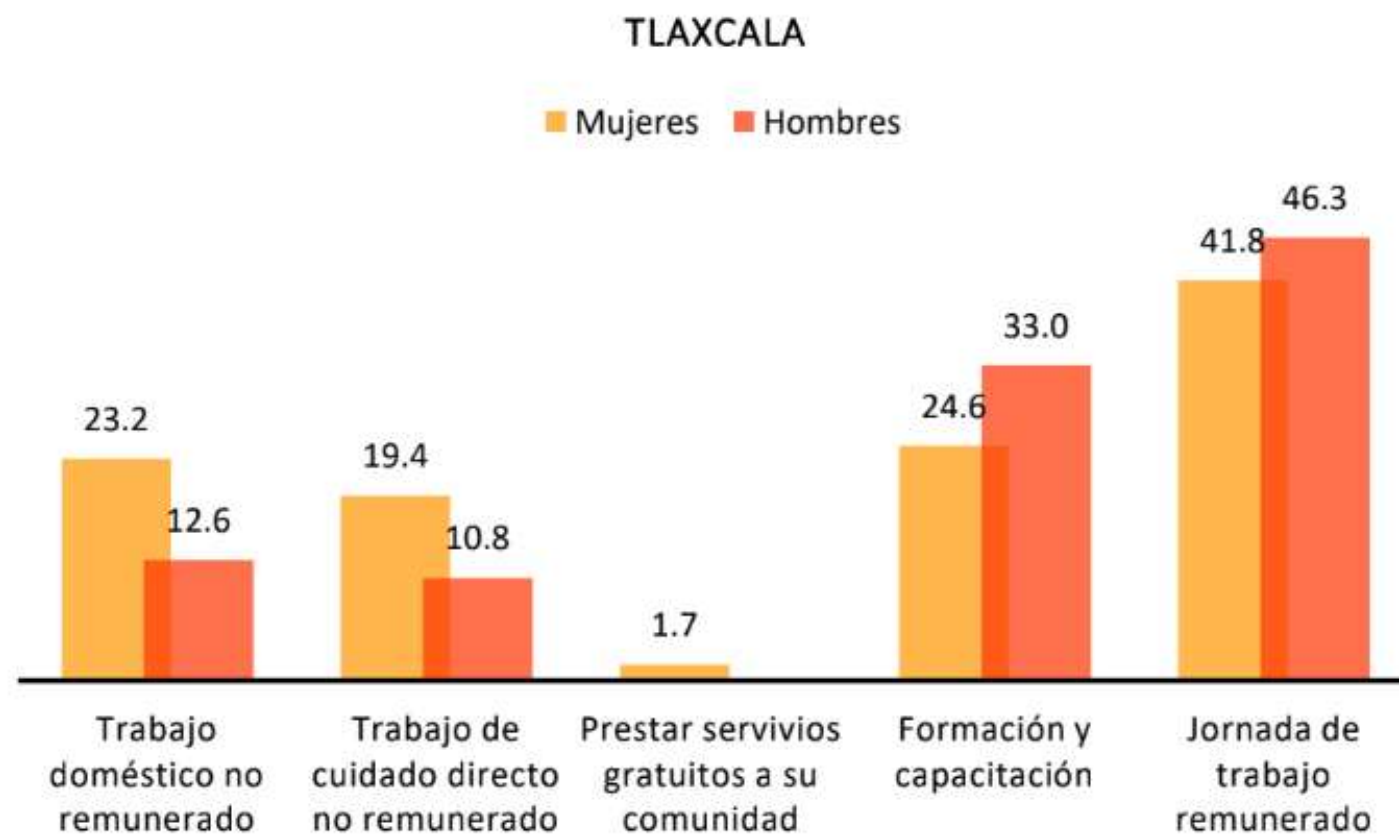
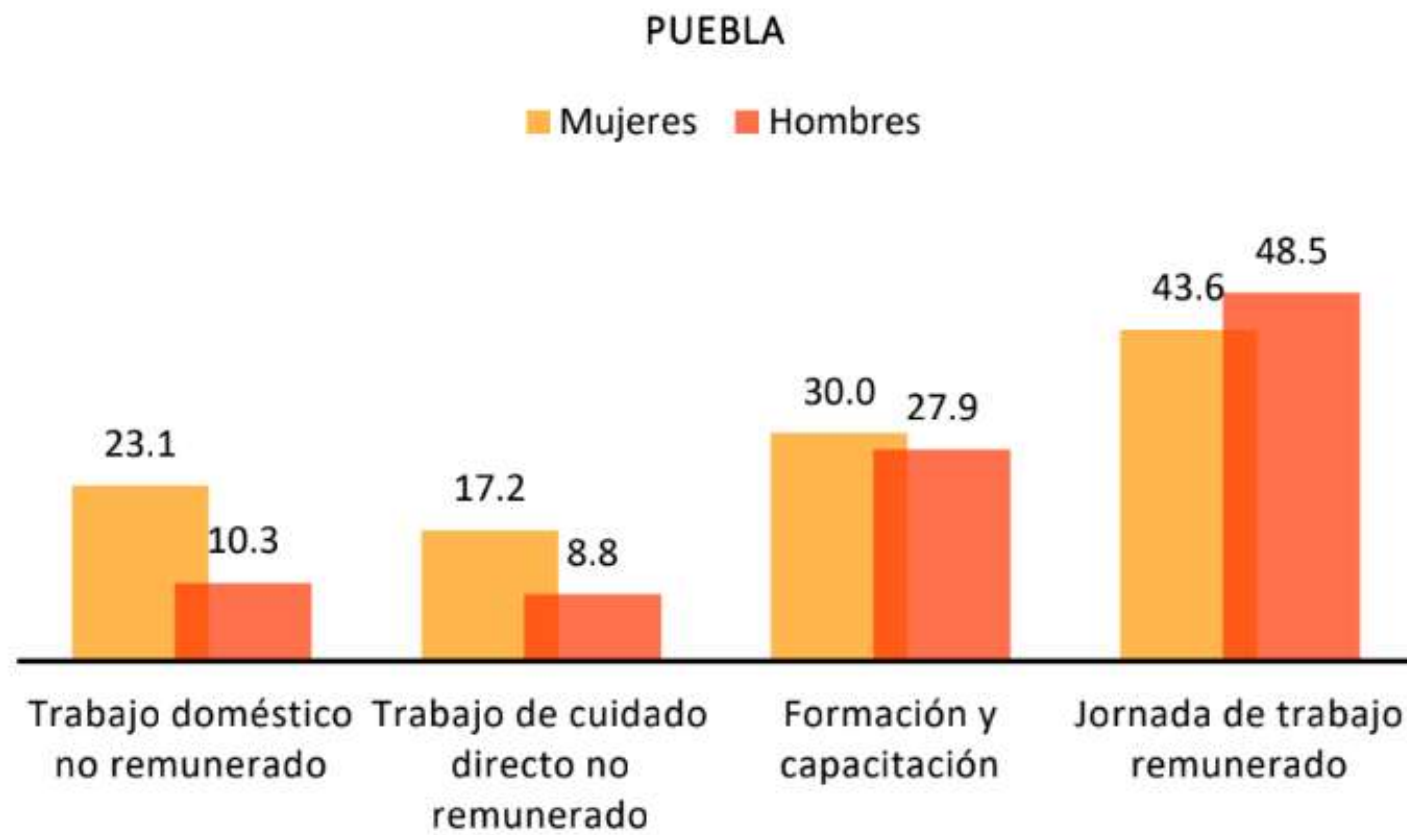
Uso del tiempo por sexo, México, tercer trimestre 2024.



Elaboración propia con base en INEGI. Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo. Indicadores de género. Tercer trimestre 2024.

Cifras sobre los cuidados en México y Latinoamérica

Gráfica 5. Uso del tiempo semanal de las personas ocupadas en la industria indumentaria. Puebla (arriba) y Tlaxcala (abajo). 2022.



Fuente: Elaboración propia con base en la ENOE y la ENOE Nueva Edición (ENOEN) del INEGI, estimaciones correspondientes al primer trimestre de 2022.

Cifras sobre los cuidados en México y Latinoamérica

MUJERES

HORAS

6:00 A.M. Nos Despertamos
6:30 A.M. Nos levantamos, vamos al baño, nos lavamos las manos, nos peinamos, Cambiamos Tiempo: Media hora

7:00 A.M. Preparar desayunos y lonch para los niños y los esposos mientras estamos preparando los desayunos, el esposo y hijos desayunando

7:30 A.M. Llevar los niños a la escuela tiempo: 30 minutos

8:30 A.M. Regreso a casa Dar de comer a los animales, Aser los queaseres del hogar Aser tortillas, Comida tiempo 3:30

12:00 P.M. ir ala escuela por los niñas

1:00 P.M. Regresamos con los niños de la escuela, tiempo 20 minutos

1:20 P.M. Comemos,

1:30 P.M. Algunas compañeras trabajan de la 1:00 P.M a 7:00 P.M y las demás compañeras - manualidades, Compras, Ven tele queaseres domesticos, bañarse - Tareas con los niños tiempo 5:30

7:00 P.M. Preparar Cena
7:30 P.M. Cenamos, recoger trastes
8:00 P.M. Platicar, Ver tele, planear las actividades del día siguiente
10:00 P.M. bañarse y dormir

HOMBRES

HORAS

6:00 AM Se Despiertan tiempo 30 minutos

6:30 AM Desayunan tiempo 30 minutos

7:00 AM Se Van al trabajo tiempo 9 horas

4:00 PM a 7:00 PM regresan del trabajo tiempo 9 horas

7:00 PM Se bañan, Cenar Se ponen a ver tele, Celular tiempo 3 horas

10:00 PM: Dormir

De ves en cuando mi esposo me ayuda con las labores del hogar

7:00 PM a 8:00 P.M

Mujeres/horas

4:50 Levantarnos 10 minutos

5:00 Ir al molino 1 hora

6:00 Comenzar a molar 1 hora

7:00 Listar a los niños 45 minutos

7:45 Llevarlos a la escuela 15 minutos

8:30 Preparar desayuno 1 hora

9:10 Desayunar 1 hora

10:30 Llevar desayuno a los niños 15 min

11:00 Lavar trastes, Esconbar 30 min

11:30 hacer comens para el Comida, niso a Preparar la planta. 30 minutos

12:00 Recoger a los niños del Jardín. 15 min

12:30 Recoger a los niños de la Primaria 15 min

1:00 Preparar comida 1 hora

2:00 Reunión en el laboratorio

3:00 Dar de comer y apoyar a los niños con la tarea.

4:00 Sembrar planta

5:00 Dar de comer a los animales

5:30 Lavar trastes de la comida

6:00 Preparar el baño 30 min

6:30 Preparar la cena

7:15 Bañarse

8:00 Dar de cenar

9:00 Lavar trastes y acostar a los niños

9:30 Preparar el día siguiente

Galaxy S22

Hombres/horas

Levantarse 6:00 AM

Bañarse 6:15 AM

Alistarse 6:30 AM

Desayunar 6:45 AM

Ir al trabajo 7:00 AM

Trabajar 7:00-2:00

Comer 2:00 PM

Descansar 5:00-6:00

Actividades extras 6:00-7:00

Bañarse 7:30 PM

Cenar 8:30 PM

Dormir 9:00 PM

10:00 Preparar Producto 30 min

10:30 Planchar 20 min

11:00 Acostar animales

11:30 Revisar la mochila de los niños

11:40 Descansar

Cifras sobre los cuidados en México y Latinoamérica

¿Cómo afecta ejercer estos cuidados a mi papel como líder?



Durante mi carrera profesional ...

<i>Etapa de mi carrera</i>	<i>Cuidados que recibo</i>	<i>Cuidados que necesito</i>	<i>Cuidados que ejerzo</i>

El caldero de los cuidados para liderazgos entrañables

Te invitamos a compartir mencionar una palabra, frase o idea que resuma su aprendizaje o reflexión más importante de la sesión.



Para alcanzar la paridad es fundamental
reconocer nuestro derecho al cuidado y a
nuestro tiempo propio

¡Muchas gracias!
¡Únete por la paridad!

