

**UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS**  
**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**  
**CARRERA DE TRABAJO SOCIAL**



**USO DEL TIEMPO Y ESTRATEGIAS DEL TRABAJO  
DOMÉSTICO Y DE CUIDADOS NO REMUNERADOS EN  
LAS FAMILIAS DE LA ZONA IRPAVI II DEL MUNICIPIO  
DE LA PAZ, GESTIÓN 2020**

**Proyecto de Grado presentado para la obtención del Grado de  
Licenciatura en Trabajo Social**

**POR: JESSICA ORELLANA MAMANI**  
**TUTORA: M. SC. MARÍA NELLY PEREIRA ÁLVAREZ**

**LA PAZ – BOLIVIA**

**2023**

## **DEDICATORIA**

A Dios por haberme brindado salud y poder llegar hasta mis objetivos, ser mi fortaleza mi cobijo frente a los obstáculos y siempre estar junto a mí en cada paso.

A mis padres porque ellos han estado siempre presentes, para mí en mis triunfos y derrotas en mis buenos y malos momentos brindándome su apoyo incondicional, sus valores y más que nada por su cariño y amor.

A mis docentes por su apoyo y motivación para la culminación de mis estudios profesionales y para la elaboración de este trabajo de grado, e impulsar el desarrollo de mi formación profesional.

## **AGRADECIMIENTO**

Un agradecimiento muy especial a la Universidad Mayor de San Andrés, a la Facultad de Ciencias Sociales, a la carrera de Trabajo Social, a la directora y docentes por brindarme todos sus conocimientos.

Mi reconocimiento muy especial a mi tutora, le agradezco por todos los conocimientos que supo impartirme de la mejor manera, así mismo por la paciencia y entusiasmo que me alentaron a seguir adelante con este trabajo de grado.

A las familias de la Zona Irpavi II, que me brindaron la oportunidad de desarrollar el tema de investigación quienes de manera muy desinteresada y colaboradora me permitieron llegar a ellos y llevar a cabo el trabajo de investigación.

## RESUMEN

El presente Proyecto de Grado se centra en el diagnóstico y abordaje de la problemática relacionada con el uso del tiempo y las estrategias del trabajo doméstico y de cuidados no remunerados en las familias de la Zona Irpavi II, ubicada en el municipio de La Paz. El enfoque metodológico combina elementos cuantitativos con apreciaciones cualitativas, logrados a través de la aplicación de encuestas dirigidas a los jefes y las jefas de hogar de la Zona.

A partir de los datos obtenidos y empleando distintas técnicas de análisis, se ha identificado como problema central el limitado acceso al descanso y tiempo libre que enfrentan particularmente las mujeres en la Zona Irpavi II. Este problema se origina en la sobrecarga de responsabilidades domésticas y de cuidados en el núcleo familiar, situación que impacta no solo en la equidad de género, sino también en la calidad de vida en general.

En respuesta a esta problemática, se formula la propuesta de intervención social denominada "Tiempo para Ellas": Creación de un espacio que promueva el acceso al descanso y tiempo libre en la Zona Irpavi II. Este proyecto busca contrarrestar esta desigualdad de género al proporcionar un entorno donde las mujeres puedan acceder a momentos de descanso y recreación. Se basa en una metodología de intervención de animación sociocultural con enfoque de género, con el fin de empoderar a las mujeres, desafiar roles tradicionales, y promover la equidad a través de la participación activa y la transformación cultural.

*Palabras clave:* Economía del cuidado, división sexual del trabajo, trabajo no remunerado, uso del tiempo, doble jornada.

## SUMMARY

This Degree Project focuses on the diagnosis and approach to the problems related to the use of time and the strategies of unpaid domestic and care work in the families of the Irpavi II Zone, located in the municipality of La Paz. The methodological approach combines quantitative elements with qualitative assessments, achieved through the application of surveys directed to the heads of households in the area.

Based on the data obtained and using different analysis techniques, the central problem identified was the limited access to rest and leisure time faced particularly by women in the Irpavi II Zone. This problem originates in the overload of domestic and care responsibilities in the family nucleus, a situation that impacts not only on gender equity, but also on the quality of life in general.

In response to this problem, the social intervention proposal called "Time for Them" is formulated: Creation of a space that promotes access to rest and free time in the Irpavi II Zone. This project seeks to counteract this gender inequality by providing an environment where women can have access to moments of rest and recreation. It is based on an intervention methodology of sociocultural animation with a gender approach, in order to empower women, challenge traditional roles, and promote equity through active participation and cultural transformation.

*Key words:* Care economy, sexual division of labor, unpaid work, use of time, double workday.

## ÍNDICE GENERAL

<b>INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>1</b>
---------------------------	----------

### **CAPÍTULO I**

#### **SITUACIÓN PROBLEMÁTICA**

1.1. Antecedentes .....	3
1.1.1. Nivel Internacional .....	3
1.1.2. Nivel Nacional.....	8
1.1.3. Nivel Local.....	12
1.2. Descripción del problema.....	13
1.3. Justificación .....	17

### **CAPÍTULO II**

#### **INVESTIGACIÓN DIAGNÓSTICA**

2.1. Objetivos.....	19
2.1.1. Objetivo general .....	19
2.1.2. Objetivos específicos .....	19
2.2. Metodología .....	19
2.2.1. Tipo de investigación.....	19
2.2.2. Delimitación espacial.....	20
2.2.3. Delimitación temporal .....	21
2.2.4. Unidades de análisis .....	21
2.2.5. Fuentes de información.....	21
2.2.6. Técnica de recolección de información .....	22
2.2.7. Instrumentos.....	23
2.2.8. Procesamiento de información.....	23
2.3. Resultados de la investigación diagnóstica.....	23
2.3.1. Características sociodemograficas de las jefas y los jefes de hogar.....	24
2.3.2. Percepción de las jefas y los jefes de hogar sobre el trabajo doméstico y de cuidado no remunerado .....	35
2.3.3. Distribución del tiempo destinado al trabajo remunerado y no remunerado .....	42

2.4. Identificación y priorización de necesidades y problemas .....	64
2.4.1. Explicación y análisis del problema .....	68
2.5. Conclusiones de la investigación diagnóstica.....	72

### **CAPÍTULO III**

#### **MARCO TEÓRICO - CONCEPTUAL**

3.1. Economía del cuidado .....	77
3.1.1. Organización social del cuidado .....	79
3.1.2. Modelo de las tres R .....	79
3.2. División sexual del trabajo .....	82
3.3. Trabajo no remunerado.....	84
3.3.1. Trabajo doméstico y de cuidado no remunerado .....	85
3.4. Crisis del cuidado.....	87
3.5. Doble jornada laboral y la sobrecarga de trabajo.....	88
3.5.1. Dimensiones de la doble jornada laboral.....	88
3.5.2. Tiempo libre.....	89
3.6. Calidad de vida.....	90
3.7. Perspectiva de género.....	90

### **CAPÍTULO IV**

#### **MARCO NORMATIVO**

4.1. Normativa Internacional .....	93
4.2. Normativa Nacional .....	94
4.3. Normativa Local .....	97

### **CAPÍTULO V**

#### **DESARROLLO DE LA PROPUESTA DE PROYECTO**

5.1. Denominación del proyecto.....	100
5.2. Naturaleza del proyecto.....	100
5.3. Objetivos.....	102
5.3.1. Objetivo general .....	102
5.3.2. Objetivos específicos.....	102

5.4. Metas .....	102
5.5. Beneficiarios .....	103
5.5.1. Directos.....	103
5.5.2. Indirectos.....	103
5.6. Localización.....	103
5.7. Metodología de intervención .....	104
5.8. Componentes, metas y actividades .....	107
5.9. Plan de seguimiento y evaluación .....	113
5.9.1. Matriz criterios de evaluación.....	116
5.10. Plan de sostenibilidad.....	117
5.11. Cronograma de ejecución .....	119
5.12. Presupuesto .....	121

## **CAPÍTULO VI**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

6.1. Conclusiones .....	123
6.2. Recomendaciones.....	124
<b>REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA .....</b>	<b>126</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>135</b>
Anexo 1. Guía de encuesta .....	135
Anexo 2. Árbol de problemas .....	140
Anexo 3. Árbol de objetivos .....	141
Anexo 4. Matriz de involucrados.....	142
Anexo 5. Matriz de marco lógico .....	143
Anexo 6. Guías pedagógicas .....	146



## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Distribución de la población encuestada, según sexo .....	24
Gráfico 2. Distribución de la población encuestada, según edad .....	26
Gráfico 3. Responsables de hogar, según estado civil .....	28
Gráfico 4. Responsables de hogar, según nivel de instrucción .....	30
Gráfico 5. Responsables de hogar, según situación laboral .....	32
Gráfico 6. Conocimiento sobre el trabajo doméstico y de cuidado .....	35
Gráfico 7. Percepción sobre el trabajo doméstico y de cuidado no remunerado .....	36
Gráfico 8. Cuán justa es la distribución de las tareas domésticas y de cuidado .....	39
Gráfico 9. Valoración del trabajo doméstico y de cuidados no remunerados .....	41
Gráfico 10. Responsabilidad principal del trabajo remunerado .....	42
Gráfico 11. Tiempo invertido en el trabajo remunerado, según hombres y mujeres .....	45
Gráfico 12. Responsabilidad principal del trabajo doméstico y de cuidado .....	48
Gráfico 13. Distribución de actividades en un día promedio, según sexo .....	50
Gráfico 14. Tiempo total invertido en el trabajo no remunerado en un día promedio .....	53
Gráfico 15. Actitud de los miembros de la familia respecto a los roles de género .....	55
Gráfico 16. Las tareas domésticas y de cuidado permiten el desarrollo de actividades .....	58
Gráfico 17. Tiempo invertido en actividades de autocuidado .....	60

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Matriz de priorización “Uso del tiempo y estrategias del trabajo doméstico y de cuidado no remunerado de la Zona Irpavi II” .....	66
Tabla 2. Matriz de contribución a la corresponsabilidad familiar, según sexo. ....	72
Tabla 3. Matriz de componente 1, metas y actividades .....	107
Tabla 4. Matriz de componente 2, metas y actividades .....	109
Tabla 5. Matriz de componente 3, metas y actividades .....	111
Tabla 6. Matriz del plan de seguimiento y evaluación .....	114
Tabla 7. Matriz de criterios de evaluación .....	117
Tabla 8. Matriz del plan de sostenibilidad .....	118

## INTRODUCCIÓN

El presente Proyecto de Grado surge a partir del diagnóstico social sobre el uso del tiempo y las estrategias del trabajo doméstico y de cuidados no remunerados en las familias de la Zona Irpavi II, perteneciente al Municipio de La Paz. Este estudio se realizó entre los meses de mayo a noviembre del año 2020. Su implementación siguió un enfoque sistemático con el propósito de obtener resultados más precisos y profundizar en la comprensión de la temática abordada.

El enfoque que orienta este estudio se centra en la economía del cuidado, que desempeña un papel crucial al garantizar el bienestar social a través de la promoción de la reproducción social entre los miembros familiares. Esta noción no solo engloba el suministro de alimentos, sino que también implica el desarrollo de habilidades, capacidades, roles, valores e identidades esenciales para una participación efectiva en la sociedad.

El trabajo doméstico y de cuidado no remunerado ha sido históricamente asumido en su mayoría por las mujeres. Esta dinámica arraiga en la división sexual del trabajo, que forja identidades de género: el hombre se ve tradicionalmente como el proveedor y el trabajador en el ámbito público, mientras que la mujer es considerada la cuidadora principal y responsable de las tareas domésticas y del cuidado de los hijos en el ámbito privado. A lo largo del tiempo, hemos presenciado la incorporación gradual de las mujeres al ámbito laboral público. Sin embargo, esta evolución no ha sido igualmente reflejada en la disposición de los hombres a asumir responsabilidades similares en el ámbito doméstico. Esta desigualdad genera lo que se conoce como la doble presencia de la mujer, que debe enfrentar demandas laborales y familiares de manera simultánea.

En ese sentido, el diagnóstico social contempla los siguientes objetivos: la identificación de las características sociodemográficas, el uso del tiempo de los miembros de las familias en torno al trabajo doméstico y de cuidados no remunerados y su impacto en el desarrollo de otras actividades. Para la obtención de datos, se aplicó una encuesta a las y los responsables de hogar de la Zona Irpavi II.

Se llevó a cabo la identificación de problemas y necesidades, destacando como cuestión principal el limitado acceso para el descanso y tiempo libre de las mujeres debido a la carga excesiva de tareas domésticas y de cuidado en el ámbito familiar. Como resultado de este problema, se plantean estrategias de intervención para la propuesta actual de proyecto social, titulado "Tiempo para ellas" creación de un espacio que promueva el acceso al descanso y tiempo libre en la Zona Irpavi II.

En ese marco, se presenta la estructura del documento, la cual comprende los siguientes capítulos: en el primer capítulo, se aborda con detalle la problemática con relación a los antecedentes del estudio en cuestión. Esto incluye un enfoque a nivel internacional, nacional y local. Se realiza una descripción exhaustiva del problema y su justificación, donde se exponen aspectos tales como la motivación, la importancia en el ámbito del Trabajo Social, la relevancia, la pertinencia y el aporte académico.

El segundo capítulo se centra en la investigación diagnóstica de la problemática, contemplando los objetivos, la metodología utilizada, los resultados obtenidos y la identificación de las necesidades que requieren intervención.

El tercer capítulo presenta el marco teórico, destacando las categorías teóricas clave para el análisis de la problemática abordada. Esto incluye la economía del cuidado, la división sexual del trabajo, la crisis del cuidado, el trabajo no remunerado y el trabajo doméstico y de cuidados.

En el cuarto capítulo, se detalla el marco normativo que rodea la economía del cuidado, haciendo hincapié tanto a nivel internacional como nacional. Se exploran políticas relacionadas con el trabajo doméstico y de cuidados no remunerados.

El quinto capítulo presenta la propuesta destinada a abordar la problemática identificada. Se delinean los objetivos de acuerdo con las necesidades detectadas y el análisis situacional. Se consideran los beneficiarios, la localización, las metas, los indicadores y la metodología, junto con el plan de monitoreo, evaluación y sostenibilidad. Además, se incorpora el cronograma de ejecución y el presupuesto.

El sexto capítulo aborda las conclusiones finales derivadas del estudio y las recomendaciones que aseguran su viabilidad y sostenibilidad.

## **CAPÍTULO I**

### **SITUACIÓN PROBLEMÁTICA**

Este apartado se estructura en tres subtítulos. El primero de ellos describe investigaciones realizadas anteriormente, desde los pioneros hasta los más recientes, cubriendo una perspectiva internacional, nacional y local. A partir de estos antecedentes, el segundo subtítulo se adentra en la realidad de la problemática, destacando sus características, hechos, causas y efectos. Por último, el tercer subtítulo explica las razones que impulsan la realización de la investigación diagnóstica.

#### **1.1. Antecedentes**

##### **1.1.1. Nivel internacional**

**México.** El trabajo doméstico y de cuidados no remunerados, realizado en el entorno familiar, desempeña un rol esencial en la economía del cuidado y se convierte en un componente clave para asegurar el bienestar, al impulsar la reproducción social de los miembros de la familia. Este trabajo no solo se limita a proveer alimentación, sino que también contribuye al desarrollo de habilidades, capacidades, roles, valores e identidades necesarios para un desempeño efectivo en la sociedad.

Uno de los primeros antecedentes en México, según Benería (1999) es el método denominado “añadir mujeres y remover” propuesto por Sandra Harding en el año 1970, con el fin de introducir información sobre las mujeres en teorías existentes, haciendo que sean más visibles en el mundo económico durante ese tiempo.

En el mismo período, García (2019) señala que las investigaciones pioneras sobre el trabajo doméstico en México se han realizado principalmente desde una perspectiva cualitativa. Por otro lado, refiere que el año 1990 ya existían estimaciones innovadoras de la sobrecarga de trabajo femenino, según los datos proporcionados por la encuesta de empleo.

Otro aporte científico es desarrollado en el año 1994 por Evens, Pilj y Ungerson. Según Salvador (2007) menciona que estos autores introdujeron, en el estudio de la

economía del cuidado, el “diamante del bienestar” que comprende la distribución de funciones y responsabilidades del cuidado entre el Estado, mercado, familia y comunidad. Con el fin de evaluar la carga de trabajo y los costos donde es más o menos propicia para la igualdad social y de género.

En la actualidad, las familias están enfrentando muchos desafíos que implican cambios en los roles de género y en la estructura. Sin embargo, aún se mantiene una orientación familista, que no libera por completo a las mujeres de las responsabilidades familiares, ya que el Estado no genera las condiciones para el desarrollo de este proceso.

En ese sentido, la desatención que se ha presentado desde las políticas públicas a la esfera del cuidado, ha generado una mayor carga familiar a las mujeres, lo que supone adoptar una doble y hasta triple jornada laboral, limitando las posibilidades de su progreso social. De acuerdo con los datos estadísticos de ONU Mujeres México (2015, p. 5) las mujeres “contribuyen con cerca de 60% del total de horas dedicadas al trabajo remunerado y no remunerado (tiempo total de trabajo), en tanto que los hombres contribuyen con poco más del 40%”.

Esta información muestra que las mujeres tienen una carga laboral mayor que los hombres, ya que dedican una proporción mayor de su tiempo a trabajar tanto remunerado como no remunerado. Esto puede deberse a que las mujeres a menudo tienen que cumplir con los roles de cuidar a los niños y llevar a cabo tareas domésticas, además de trabajar para obtener un ingreso.

Se han levantado encuestas nacionales de uso del tiempo por parte del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) en 1996, 1998, 2002, 2009 y 2014, estas constituyen instrumentos específicos mediante los cuales es posible profundizar en particularidades del trabajo doméstico y de cuidado.

Según García (2019), refiere que Mercedes Pedrero y Teresa Rendón son las pioneras de la estimación del valor económico del trabajo no remunerado. Estas autoras utilizaron en su tiempo tres métodos para la cuantificación: estimar los precios de mercado de los bienes y servicios derivados de la producción nacional, el nivel de

educación de las amas de casa y el tiempo asignado a las diferentes actividades no remuneradas.

Se propusieron medir el trabajo no remunerado realizado por las mujeres para obtener una imagen más precisa de la contribución al trabajo doméstico. Estos métodos han sido usados en su tiempo para obtener datos precisos y confiables con el fin de realizar un análisis en profundidad.

**Uruguay.** Según el Instituto Nacional de Estadística (2013), señala que la dedicación al trabajo de cuidado no se distribuye equitativamente entre varones y mujeres, debido a que el 65% de las mujeres dedican su tiempo al trabajo no remunerado y el 35% están insertas en el espacio laboral. En el caso de los varones, estas proporciones se invierten, es decir, el 32% destina su tiempo al trabajo de cuidado y el 68% al trabajo remunerado.

Se muestra una desigualdad de género evidente, donde se observa que las mujeres dedican el doble de tiempo que los hombres a trabajos no remunerados. Además, señala que, aunque la brecha se ha reducido ligeramente, todavía existe una diferencia significativa en términos de tiempo dedicado a actividades no remuneradas entre los dos géneros. Esto demuestra que aún hay mucho por hacer para lograr la igualdad de género.

Sin embargo, Uruguay se ha posicionado como pionero en la región con la implementación de políticas de cuidado que buscan promover la igualdad de género y el bienestar social, dichas políticas se fundamentan en el enfoque de las “Tres R” propuesto por Diane Elson (2017):

- Reconocimiento del trabajo de cuidado no remunerado.
- Reducción de dicho trabajo a través del desarrollo de servicios o prestaciones para el cuidado (licencias y medidas de corresponsabilidad en las empresas).
- Redistribución del trabajo de cuidado no remunerado entre varones y mujeres.

El estudio de Salvador (2019), realiza un análisis del enfoque de las “Tres R” respecto a su aplicación en Uruguay. El primero es el *Reconocimiento* implementado a partir de una serie de medidas con el objetivo de reconocer el trabajo de cuidado no

remunerado, como el Programa de Protección Social para las Personas Mayores, el Programa de Revalorización de los Cuidadores de Niños y Niñas, el Programa de Inclusión Social para Niños, Niñas y Adolescentes, y el Programa de Atención Integral a la Infancia y Adolescencia. Estos programas buscan promover el reconocimiento y la valorización, brindando a los cuidadores acceso a programas de atención, apoyo, y formación.

El segundo es la *Reducción*, efectuando varias medidas para reducir el trabajo de cuidados no remunerado. Por ejemplo, el artículo 108 de la Ley de Promoción de la Igualdad de Oportunidades y de la No Discriminación establece que “los empleadores y empleadoras están obligados a garantizar a sus trabajadores y trabajadoras una jornada laboral flexible para la atención de los cuidados familiares”. Además, el gobierno también ha aprobado una legislación para promover el trabajo a tiempo parcial, así como una ley de licencias laborales para permisos por enfermedad y licencias por cuidado de familiares.

Finalmente, en la *Redistribución*, el gobierno ha implementado el Programa de Apoyo a la Corresponsabilidad Familiar, que otorga una licencia remunerada de hasta cinco días al año a los padres y madres que trabajan para que se puedan ocupar de los cuidados de sus hijos/as. Además, se ha aprobado la Ley de Igualdad de Oportunidades para Mujeres y Hombres, que busca promover una mejor distribución de los roles de trabajo entre varones y mujeres.

Este análisis describe los avances que se han logrado en las políticas relacionadas con el trabajo doméstico y el cuidado, los mismos han sido significativos, ya que ha ayudado a reducir la brecha de desigualdad entre hombres y mujeres en el ámbito laboral y el trabajo de cuidado no remunerado. Estas medidas también han contribuido a mejorar la situación de la sobrecarga de trabajo, proporcionándoles una compensación justa por su trabajo y mejoras en sus condiciones laborales.

**Colombia.** Otro estudio es realizado por Natalia Moreno (2017) titulado “La economía invisible: división social y sexual del trabajo doméstico y de cuidado no remunerado y uso del tiempo de las mujeres en Bogotá”, los resultados señalan que hay

una invisibilidad económica en las mujeres urbanas y rurales, lo que se evidencia por la falta de demanda de su trabajo en el mercado. Esta situación se traduce en que estas mujeres invierten una mayor proporción de su tiempo en tareas domésticas y de cuidado, en lugar de dedicarlo a la actividad laboral. Esta invisibilidad económica pone en evidencia una desigualdad de género y una mayor vulnerabilidad de las mujeres al no contar con ingresos propios.

Por otro lado, la autora Cecilia López (2020) en su investigación “La economía del cuidado: Un nuevo sector productivo”, describe el inicio de la incorporación de la economía del cuidado en políticas públicas de Colombia. Se enfoca en la Ley 1413 del año 2010 que regula la inclusión de la economía del cuidado en el sistema de Cuentas Nacionales con el objeto de medir la contribución de la mujer al desarrollo económico y social del país. Fue así una de las primeras leyes sobre cuidado en el continente americano y fue referencia para otros países.

Así mismo, la autora López (2020) señala que una de las primeras Encuestas Nacionales del Uso del Tiempo se aplicó en el año 2012 y la segunda en 2017, teniendo como resultado que las mujeres colombianas dedican 31 horas semanales al trabajo de cuidado, es decir, el 78% de su tiempo disponible, mientras que los hombres solo se dedican menos de la mitad de su tiempo. Estos resultados se clasifican por el nivel de educación, es decir, las mujeres que tienen un menor nivel educativo dedican la mayor parte de su tiempo al cuidado no remunerado a diferencia de las mujeres que tienen mayor nivel educativo.

Se evidencia una desigualdad entre hombres y mujeres en Colombia, ya que los primeros dedican mucho menos tiempo al trabajo de cuidado. Esta brecha de género puede tener un impacto significativo en el desarrollo económico y social del país, puesto que las mujeres no tienen la misma cantidad de tiempo para dedicar a actividades productivas.



### 1.1.2. Nivel nacional

**Bolivia.** Como estudio pionero, es el de Fernanda Wanderley (2002), denominado “Trabajo no mercantil e inserción laboral. Un abordaje de género desde los hogares”, donde articula el trabajo doméstico no remunerado y las actividades que generan ingresos. Para ello, realiza el análisis de historias de vida recuperando experiencias a nivel personal, familiar y laboral de 118 hogares, tiene como base una encuesta del uso del tiempo aplicado en las ciudades de La Paz, El Alto, Cochabamba y Santa Cruz. Así mismo, destaca tres tipos de hogares familiares: hogar monoparental (padre o madre e hijos), hogar biparental (padre, madre e hijos) y hogar extendido (padre y/o madre, hijos y otros parientes). De ese modo, rescata la variable jefe o jefa de hogar quien tiene vínculos y relaciones familiares con los demás miembros del hogar, sus principales características parten desde la generación de ingresos, la toma de decisión y la organización cotidiana.

Con este análisis, se ha evidenciado que el trabajo doméstico no remunerado y las actividades que generan ingresos son indispensables para el funcionamiento de los hogares familiares. Estas actividades recaen sobre los miembros de la familia, aunque los roles no siempre son iguales para todos. Además, el jefe o jefa de hogar tiene la responsabilidad de generar ingresos y organizar el trabajo doméstico y de cuidado.

La misma autora, Wanderley (2003), publica el texto “Inserción laboral y trabajo no mercantil”. Inicialmente, describe la organización de la mano de obra familiar en Bolivia, hace énfasis en que el escenario doméstico y el cuidado de niños(as) son netamente femeninos. Concluye que la participación de las mujeres en el mercado laboral no afecta las responsabilidades dentro del hogar y que la distribución tiene que ver con pautas sociales. Por otro lado, propone categorías según las tareas desarrolladas en el hogar: cotidianas, no cotidianas y de cuidado, asimismo, clasifica a los hogares de especialización y no especialización/híbrido.

En definitiva, la mano de obra familiar en Bolivia, se basa en la división sexual del trabajo, donde la responsabilidad del trabajo doméstico y el cuidado recaen sobre las mujeres. Esto es resultado de las pautas sociales tradicionales que se han asentado en la

sociedad boliviana a lo largo de los años. A pesar de que hay un aumento en la participación de las mujeres en el mercado laboral, esto no significa una reducción en las responsabilidades en el hogar.

Por otro lado, la autora Cecilia Salazar (2010), realiza el estudio denominado “Migración, cuidado y sostenibilidad de la vida”. Manifiesta que el cuidado permite la gestión y mantenimiento cotidiano de la vida, también visibiliza la integración de mujeres en el mercado laboral que generalmente pertenecen a familias con un estrato socioeconómico menos favorecido, ya que ambos miembros de la pareja, así como, hijos e hijas tienen la necesidad de aportar económicamente en el hogar, esto trae consigo procesos de migración e inserción.

Otra investigación es escrita por Elizabeth Andia (2010) titulado “El cuidado, un trabajo que contempla la dimensión afectiva y la racional: genealogía del cuidado en Bolivia”. La autora se propone entender cómo el concepto de cuidado ha cambiado a lo largo del tiempo, y como se realiza en la actualidad. Para esto, examina diversos documentos históricos, incluidas leyes, discursos y políticas. Esta perspectiva histórica permite a la autora entender mejor la dimensión afectiva y racional del cuidado, así como su relación con la cultura boliviana.

En particular, cada cultura tiene sus propios conceptos y reglas sobre el cuidado, que influyen en cómo se presenta y como va evolucionando en respuesta a los cambios de contextos determinados. En algunas culturas, proporcionar cuidado es una responsabilidad principalmente de la familia, mientras que en otras puede ser proporcionado por profesionales o incluso por la comunidad.

A su vez, la autora Fernanda Wanderley (2011), realiza el estudio “El cuidado como derecho social: Situación y desafíos del bienestar social en Bolivia”. Analiza el tema de la sobrecarga de trabajo y propone estrategias de conciliación de la vida laboral y familiar a partir del estrato socioeconómico de cada familia. Es decir, las familias con estratos medio-bajo y bajo, buscan que el trabajo laboral se desarrolle en casa y si es fuera del hogar es necesario que sea flexible, permitiéndoles llevar a sus hijos(as), o en todo caso que se delegue la responsabilidad del cuidado a parientes familiares más

cercanos. Sin embargo, en los estratos medio alto y alto, compran el servicio de cuidado delegando la responsabilidad a la trabajadora del hogar, o en definitiva buscan centros infantiles.

Evidentemente, persiste la necesidad de buscar soluciones para ayudar a las familias a lidiar con el exceso de trabajo y que los mismos sean estrategias flexibles, como el trabajo desde el hogar para las familias de estratos más bajos y la compra de servicios de cuidado para las familias de estratos más altos. Esto indica que se debe dar un enfoque equitativo para abordar el problema, teniendo en cuenta los recursos disponibles para cada familia.

El escrito de Ivonne Farah (2012), es denominado “Hacia una política municipal del cuidado. Integrando los derechos de las mujeres y de la infancia”, donde profundiza la situación en Bolivia respecto a la provisión del cuidado a niños, niñas, adolescentes, adultos mayores, personas con discapacidad y enfermos. Señala que en Bolivia hay una creciente participación de las mujeres en el mercado laboral, en 1985 con un 30% las mujeres en edad de trabajar son consideradas una población económicamente activa (PEA), estas cifras cambian en 2007 con un 56%. Así mismo, en los últimos años aún persiste la necesidad de que ambos cónyuges, hijos e hijas aporten económicamente al hogar, dependiendo del estrato socioeconómico de las familias.

Por otra parte, Garrido y Román (2017) realizaron la sistematización del “Seminario Nacional de Cuidados”. Señalan que Cochabamba en el año 2014 fue el único departamento de Bolivia en proponer y ejecutar el proyecto *corresponsabilidad en el hogar y coparticipación en el espacio público*, con el objetivo de promover la corresponsabilidad de trabajo de cuidado no remunerado focalizando los sectores más vulnerables de la sociedad entre ellas: mujeres, niños(as), adultos mayores y personas con discapacidad. Posterior a ello, se elabora la Ley de Economía del Cuidado que tiene por objeto impulsar al Gobierno Municipal a hacerse corresponsable a través de planes, programas y proyectos de corto, mediano y largo plazo con el trabajo del cuidado del hogar, asumiendo que este último no es reconocido como parte del proceso productivo, pero sí como parte del trabajo reproductivo.

La Coordinadora de la Mujer y Observatorio de género (2020) desarrollan el estudio denominado “Impacto diferenciado de la crisis sanitaria por el COVID-19 en la vida de las mujeres bolivianas. Diagnóstico y propuestas”. Este estudio presenta una recopilación de propuestas que responden a un diagnóstico de la situación que surge a partir de la pandemia por el Covid-19. Uno de los efectos de la pandemia fue la crisis de los cuidados durante la cuarentena, ya que durante esta época se visibiliza en gran manera el tiempo dedicado a las tareas domésticas y de cuidado no remunerado dentro del hogar, donde se han visto afectadas principalmente las mujeres, poniendo en evidencia la doble jornada laboral. Entre los resultados, se obtiene que las mujeres con emprendimientos productivos los abandonan porque priorizan las tareas de cuidado para sostener la vida de sus familias y renuncian al derecho de tener un trabajo y ejercer autonomía económica.

Por otro lado, Peki Rubín (2021) junto al Equipo de Comunicación Alternativa con Mujeres (ECAM) desarrollan una investigación en Tarija denominada “El aporte invisible de las mujeres”, para este estudio se aplicaron 100 encuestas del uso del tiempo a mujeres de barrios periurbanos y 50 mujeres del área rural, con el fin de visibilizar la distribución del tiempo del trabajo doméstico y de cuidado. Así mismo, se rescata diferentes historias de vida de familias donde comparten la responsabilidad de este trabajo. Como resultados identificaron que las mujeres realizan con mayor frecuencia las tareas domésticas tanto en el área rural como en el urbano o lo hace otra persona cercana a la familia que también suele ser mujer, respecto al tiempo, se comprobó que las mujeres dedican entre 7 a 5 horas por día al trabajo de cuidado.

Finalmente, Zegarra (2022), desarrolla un diagnóstico denominado “Sobre el aporte al sistema económico del trabajo de cuidado en el nivel Nacional”, entre sus resultados se evidencia que el trabajo no remunerado es realizado por niñas, jóvenes y mujeres en general, sin embargo, los hombres encuestados mencionan que realizan algunas actividades de este trabajo, pero no como una responsabilidad sino como una forma ayuda.

En ese sentido, se evidencia que hay una desigualdad entre hombres y mujeres en cuanto al trabajo doméstico y el cuidado no remunerado. Las mujeres dedican el doble de tiempo que los hombres a estas actividades, por lo que se hace necesario promover una distribución equitativa entre el Estado, las familias, la comunidad y los mercados, además entre hombres y mujeres, esto contribuiría a reducir la brecha de desigualdad existente.

### **1.1.3. Nivel Local**

**La Paz.** El CIDES-UMSA incorporó desde el 2000 a su agenda investigativa los aportes del trabajo no remunerado e inserción laboral, junto a ello la primera propuesta de la encuesta del uso del tiempo que solo se aplicó como una prueba piloto. Su principal objetivo es visibilizar la carga global del trabajo no remunerado.

Entre los aportes desarrollados en La Paz, se tiene el de la autora Ana María Maldonado (2015), con su Tesis de Maestría denominada “El cuidado: Un derecho pendiente en la normativa y práctica laboral”, aborda la temática del cuidado como derecho y evidencia las deficiencias de políticas públicas y prácticas institucionales. Así como la incorporación de las mujeres profesionales al mercado de trabajo, dificultando la conciliación con el trabajo de cuidado y doméstico.

Por su parte, la autora Ivonne Farah (2016), realizó el estudio titulado “Economía feminista y economía solidaria: ¿Alternativa al patriarcado?”, que detalla la inserción laboral de la mujer y sus desventajas en la formación profesional, técnica y las diversas dificultades que se presentan al momento de conciliar la educación, participación política, trabajo doméstico, entre otras actividades. Confirma que las mujeres participan significativamente en actividades autogeneradas, a diferencia de los hombres, estas mujeres deben distribuir su tiempo entre el trabajo doméstico no remunerado y el trabajo remunerado que trae consigo consecuencias fatales como la sobrecarga de trabajo que impide un mejor desenvolvimiento en lo laboral, social y político.

Otro estudio es desarrollado por parte de Sonia Montaña (2016) denominado “El derecho al cuidado y la mortalidad de mujeres y niños”, se basa primordialmente en que

el cuidado debe abordarse desde diferentes perspectivas, a partir de la visibilización, la cuantificación de demandas y necesidades a través de una encuesta del uso del tiempo para identificar actores sociales e institucionales que están involucrados en la construcción de un sistema de cuidado.

Por otra parte, la autora María del Carmen Sánchez (2017) realiza la publicación sobre “Políticas públicas, producción y reproducción de la vida. La organización social del cuidado”, se enfoca en el trabajo de cuidado vinculado a personas dependientes, para ello, desarrolla una base conceptual donde analiza el estado de tratamiento del cuidado a nivel nacional de las políticas públicas, accediendo a una información cualitativa a partir de entrevistas aplicadas a mujeres policías respecto al trabajo de cuidado y sus derechos.

Concretizando, diversos estudios han puesto en manifiesto que los hombres dedican menos tiempo que las mujeres al trabajo doméstico y del cuidado. Esto trae consigo una desigualdad entre los géneros en cuanto al tiempo, oportunidades y privilegios que reciben, debido a los estereotipos de género impuestos por la sociedad, los cuales afectan directamente el desarrollo de las mujeres.

Es importante reconocer que el trabajo doméstico y de cuidado no remunerado no es una responsabilidad exclusiva de las mujeres, ya que es una tarea compartida entre los dos géneros. Se debe promover la igualdad de género para que los hombres y las mujeres trabajen en igualdad de condiciones y reciban los mismos derechos y oportunidades.

## **1.2. Descripción del problema**

En Bolivia, la situación del trabajo doméstico y de cuidado está relacionada con el patriarcado y la desigualdad de género, ya que en su mayoría son mujeres quienes realizan estas labores, las cuales no se reconocen como un trabajo y, por lo tanto, no se remunera.

Según el informe de la Oxfam, bajo la coordinación de Verónica Paz (2019) señala que mientras los años avanzan, las mujeres empiezan a emplear cada vez más tiempo al trabajo del hogar, iniciando desde un mínimo de 3 horas y media al día entre

los 18 y los 25 años y llegando a dedicar 4 horas y media a los 59 años. Por el contrario, los hombres no pasan de 2 horas y media al día.

Esta disparidad de tiempo dedicado a los cuidados se debe principalmente a la estructura social vigente en Bolivia, en la que las mujeres tienden a asumir la responsabilidad principal del cuidado de los niños, ancianos y personas enfermas, así también de las tareas domésticas. Además, el machismo y la discriminación de género siguen siendo una realidad en el país, lo que contribuye a perpetuar esta situación.

Por su parte, Elizabeth Jiménez (2011), refiere que un factor determinante de quien se hace cargo de las tareas de cuidado, es la forma en cómo los miembros del hogar organizan y distribuyen su tiempo entre el trabajo asalariado y el trabajo del hogar, junto a ello, está la delegación de responsabilidades a otras personas entre ellas familiares más cercanos.

Esta distribución de responsabilidades y roles familiares varían, según su estructura y tipología. De acuerdo con los datos proporcionados por el Instituto Nacional de Estadística – INE (2016), en Bolivia el 46% de los hogares están conformados por el jefe de hogar, cónyuge e hijo(as) - hogar nuclear completo, mientras que 11% está integrado por el jefe/a de hogar sin cónyuge, con la presencia de hijo(as) - hogar monoparental.

Respecto a los hogares monoparentales, el 35% son de jefatura femenina (INE, 2016). Este tipo de familias presentan mayores desafíos para distribuir su tiempo, debido a que la mayoría de las mujeres tienen que cumplir el doble rol de proveer el ingreso económico al hogar, al mismo tiempo tienen que asumir la carga del cuidado de los niños, ancianos y otros miembros familiares. Esto significa que muchas veces las mujeres tienen que trabajar horas extras o sacrificar otras responsabilidades para cumplir con el cuidado de los miembros de su familia.

Existen grandes diferencias en la participación de hombres y mujeres en el trabajo doméstico y de cuidado no remunerado, en los tres departamentos del eje troncal de Bolivia. La Paz tiene el menor porcentaje de mujeres trabajando en el hogar, con un 91%, mientras que Cochabamba y Santa Cruz tienen un 96%. Por otro lado, los hombres

tienen una participación significativamente menor en el trabajo doméstico, con un 64% en La Paz, un 74% en Cochabamba y un 56% en Santa Cruz. Esta última presenta la mayor brecha de género entre los tres departamentos. (Paz, 2019)

En ese sentido, los estudios muestran que las mujeres tienen una carga de trabajo mucho mayor que la de los hombres, ya que además de sus compromisos laborales, tienen que cumplir con las tareas relacionadas con el cuidado. Esto les impide tener tiempo suficiente para descansar, y obstaculiza la separación entre el mercado laboral y las tareas de reproducción y cuidado familiar, provocando lo que se conoce como una doble jornada laboral.

La distinción entre el trabajo y el descanso es menos aplicable para las mujeres que para los hombres, ya que en su mayor parte las mujeres acumulan no sólo una mayor carga de trabajo, sino que perciben el tiempo como su peor enemigo, teniendo que vincular el ámbito laboral y familiar.

Esta brecha de género, hace que las mujeres tengan menos oportunidades de desarrollo económico, limitando su bienestar y autonomía. Dando como resultado, que las mujeres se encuentren desaventajadas en el mercado laboral, ya que tienen menos tiempo para buscar empleo o alcanzar su pleno potencial en el ámbito laboral.

Por otro lado, las mujeres son vistas como principales responsables del desarrollo de las personas dentro de una familia y por supuesto marcadas fuertemente por el concepto de familia tradicional o familista. De acuerdo con Aguirre (2005, p. 6), en este tipo de familia “la responsabilidad del bienestar y el cuidado corresponde a las familias, principalmente a las mujeres, las cuales generalmente pueden tener doble carga, trabajar de forma remunerada y realizar actividades de cuidado dentro del hogar no remuneradas”.

La doble jornada laboral ocasiona que las mujeres sufran de mayor fatiga y estrés, disminuyendo la calidad de vida, tiempo para el descanso y actividades de ocio. También repercute en la discriminación de género en el lugar de trabajo, ya que a menudo tienen que hacer frente a los mismos requisitos laborales que los hombres, pero con menos tiempo para descansar generando agotamiento.



Según Nava *et al.* (2017), este agotamiento puede ser físico y psicológico en las mujeres por el trabajo remunerado más el trabajo doméstico y de cuidados no remunerado, lo que reduce las posibilidades de que realicen otro tipo de actividades destinadas a la recreación, descanso, incluso a la autorrealización, entre otros. Así mismo, se refleja una condición de desigualdad con sus pares varones en relación con la participación y acceso a mejores oportunidades dentro del mercado laboral.

Por otra parte, el descanso y tiempo libre son consideradas necesidades que deben satisfacerse para una mejor calidad de vida. El primer nivel se enfoca en las necesidades fisiológicas que representa la supervivencia de las personas, tal como menciona Castro (2018, p. 104) “son necesidades primordiales, básicas, esenciales, elementales, son aquellas que el ser humano necesita para sobrevivir. Entre ellas destacan la alimentación, abrigo, deseo sexual, respiración, reproducción, descanso-sueño”.

El descanso y sueño forman parte del derecho que las mujeres necesitan para sobrellevar el trabajo excesivo y conciliar entre el trabajo remunerado y no remunerado, disminuyendo los riesgos que trae consigo en la salud física y mental, Yeran (2018, p 8), plantea que el descanso es “un estado de actividad mental y física reducido, que hace que el sujeto se sienta fresco, rejuvenecido y preparado para continuar con las actividades cotidianas”. Así mismo, el tiempo libre está inmerso en una sociedad con condiciones de desigualdad de género. En un estudio de Phail (1999) señala que el tiempo libre de una persona está sujeto al tiempo del trabajo remunerado y no remunerado, condicionando las formas de vida.

Por último, la desigual distribución del trabajo doméstico y de cuidado no remunerado es una problemática que se basa en estereotipos de género profundamente arraigados en nuestra cultura y es de gran impacto en la vida de las mujeres, ya que les impide tener una participación igualitaria en el mercado laboral.

La sobrecarga de trabajo doméstico y de cuidado no remunerado, afecta negativamente a las mujeres debido a la cantidad de tiempo que se les exige para realizar estas tareas, limitando así su tiempo para desarrollar otros intereses y participar en la

vida social, así también aqueja a la familia como un todo. Esto se debe a que, al tener que asumir la mayor parte del trabajo doméstico y de cuidado, las mujeres tienen menos tiempo para compartir con sus familias afectando la calidad de las relaciones familiares, así como el tiempo que las familias pueden pasar juntas.

### **1.3. Justificación**

La economía del cuidado pretende analizar el problema crítico de desigualdad de género, donde se refleja la división sexual del trabajo, el cual se impuso desde un sistema patriarcal donde el hombre es productor y trabajador en lo público y la mujer es considerada como reproductora y principal responsable de las tareas domésticas y del cuidado de los hijos en un espacio totalmente privado.

Con el tiempo, las mujeres se han ido incorporando al mercado laboral, es decir, al ámbito público de actividad remunerada y junto a esto aumenta sus cambios de expectativas de desarrollo personal, esto no ocurre de la misma manera con la incorporación de los hombres al ámbito doméstico, lo que genera que las mujeres tengan doble y hasta triple jornada laboral en el ámbito de la familia y el trabajo, lo que conlleva modificaciones en la organización y distribución de tareas en la familia (Ministerio de Desarrollo Social Chile, 2017).

La familia ha experimentado profundos cambios en torno a los roles de género, ya que el papel de la mujer y los hombres han cambiado. Las mujeres participan en proporciones mayores al de los hombres en actividades generadoras de ingresos económicos que deben distribuirse entre las actividades de cuidado no remunerado, lo que produce desventajas en el tiempo por la sobrecarga de trabajo, impidiendo su desarrollo laboral, social y político. (Farah *et al.*, 2012)

Estos cambios son dados en un nuevo escenario complejo que va más allá de los roles de género, puesto que hombres y mujeres cumplen el rol de proveedores y generadores de ingresos económicos, de este modo, buscan encargarse de las responsabilidades familiares y laborales para satisfacer sus necesidades más básicas.

Sin embargo, esta connotación va diferenciándose en relación con el tiempo que dedican hombres y mujeres al trabajo remunerado y trabajo de cuidado. Esta diferencia

de tiempo se explica por la persistencia de los roles de género tradicionales, en los que el trabajo de cuidado se considera una responsabilidad primordialmente femenina. Esto significa que las mujeres a menudo asumen la mayor parte del trabajo doméstico y de cuidado, lo que aumenta la sobrecarga de trabajo.

Por otra parte, la distribución desigual del trabajo doméstico y de cuidado no remunerado es una problemática que debe ser analizada, puesto que afecta a la sociedad de diversas maneras. Esta desigualdad se manifiesta en la mayor carga de responsabilidades que recaen sobre las mujeres, en comparación con los hombres, esto se ve reflejado en la vida cotidiana, ya que las mujeres suelen ser responsables de la mayoría de las tareas domésticas, como la limpieza, la preparación de alimentos, la atención de los niños, los ancianos, y el cuidado de los enfermos.

Esta carga extra de trabajo, además de ser desproporcionada, no recibe el mismo reconocimiento y retribución que el trabajo remunerado, generando una situación en la que muchas mujeres no tienen tiempo para dedicarse a actividades profesionales, lo que contribuye al aumento de la brecha salarial entre hombres y mujeres.

En ese sentido, es importante abordar la situación de los roles de género, respecto al uso del tiempo de las jefas y jefes de hogar de la Zona Irpavi II, con el fin de identificar en quién recae la principal responsabilidad del hogar y el tiempo invertido en cada actividad, visibilizando las desigualdades e inequidades existentes, y su impacto en el desarrollo personal y social.

Estudiar la economía del cuidado permitirá a los investigadores entender mejor cómo esta dinámica está enraizada en la estructura económica de nuestra sociedad y cómo se pueden desarrollar estrategias de intervención para abordar esta brecha de género.

Al ser un tema de gran importancia para nuestra sociedad en la actualidad, también toma lugar en nuestro espacio profesional, ya que transforma la vida de las personas y por ende hay un mejoramiento del bienestar social y la calidad de vida de las mujeres, hombres, niños, niñas, entre otros, un tema esencial en la carrera de Trabajo Social desde la perspectiva de la familia, un ente fundamental.

## **CAPÍTULO II**

### **INVESTIGACIÓN DIAGNÓSTICA**

#### **2.1. Objetivos**

##### **2.1.1. Objetivo general**

Determinar si el trabajo doméstico y de cuidado no remunerado permite desarrollar actividades de autocuidado a las jefas y jefes de hogar de la Zona Irpavi II de la ciudad de La Paz.

##### **2.1.2. Objetivos específicos**

- a. Analizar el tiempo dedicado por las jefas y jefes de hogar de la Zona Irpavi II al trabajo doméstico y de cuidado no remunerado, y compararlo con el tiempo destinado a actividades de autocuidado.
- b. Identificar las principales actividades de autocuidado en las cuales las jefas y jefes de hogar de la Zona Irpavi II participan de forma habitual.
- c. Describir las percepciones y experiencias de las jefas y jefes de hogar de la Zona Irpavi II sobre como el equilibrio entre el trabajo doméstico, el cuidado no remunerado y el autocuidado impacta en su bienestar y calidad de vida.

#### **2.2. Metodología**

Una vez definidos los objetivos conviene explicar la metodología empleada en el presente diagnóstico social con tipo de investigación mixta, describiendo el alcance, proceso de recolección de información primaria, secundaria y el procesamiento de datos, los cuales se desglosan a continuación.

##### **2.2.1. Tipo de investigación**

El tipo de investigación es de carácter cuanti-cualitativo. Cuantitativo “mide fenómenos, utiliza estadísticas, deductivo, su bondad es de réplica y predicción”

(Hernández, 2014, p. 37). Se justifica para describir de manera objetiva y sistemática las características sociodemográficas de las jefas y jefes de hogar de la Zona Irpavi II.

A través de encuestas, se recopilarán datos numéricos que permitirán identificar patrones y tendencias en cuanto al tiempo dedicado a las tareas domésticas y de cuidado, así como las posibles relaciones entre variables como el género, la edad y la distribución de responsabilidades. Este enfoque proporciona datos cuantificables que ayudan a identificar posibles correlaciones y respaldar el análisis cualitativo.

Por otro lado, cualitativo “utiliza la recolección y análisis de los datos para afinar las preguntas de investigación o revelar nuevas interrogantes en el proceso de interpretación” (Hernández, 2014, p. 40). Busca explorar las percepciones, experiencias y significados que las personas atribuyen a las tareas domésticas, de cuidado y de autocuidado en su vida cotidiana.

Este enfoque permite capturar las voces y perspectivas de los individuos, y comprender cómo la distribución de estas actividades afecta sus vidas, relaciones y bienestar emocional. Además, permite examinar cuestiones como la división sexual del trabajo y las dinámicas de género que pueden estar presentes en la Zona Irpavi II.

Además, es fundamental destacar que esta investigación adopta un enfoque de tipo descriptiva-explicativa, con el propósito de llevar a cabo una exploración exhaustiva y comprensiva del problema en cuestión. La elección de esta metodología se fundamenta en la necesidad de no solo describir detalladamente la situación del trabajo doméstico, de cuidado y el autocuidado en las familias de la Zona Irpavi II, sino también en el objetivo de profundizar en las causas y explicaciones subyacentes a estas dinámicas.

### **2.2.2. Delimitación espacial**

Este estudio se llevó a cabo en la Zona Irpavi II, ubicada en el distrito 18 del Macrodistrito Sur del municipio de La Paz. Esta elección geográfica se fundamenta en la necesidad de obtener una comprensión específica de las dinámicas de trabajo doméstico, de cuidado no remunerado y autocuidado en este contexto particular.

### **2.2.3. Delimitación temporal**

En cuanto a la delimitación temporal, el estudio se desarrolló durante la gestión académica 2020, desde el mes de mayo hasta agosto. Es importante destacar que esta investigación se llevó a cabo en un contexto de inicio de la pandemia por el COVID-19, lo cual añade relevancia y pertinencia a la comprensión de las dinámicas familiares en un momento de cambios y desafíos significativos.

### **2.2.4. Unidades de análisis**

Las unidades de análisis en este estudio son las jefas y jefes de hogar de la Zona Irpavi II, ya que desempeñan un papel crucial en la distribución del tiempo y las actividades dentro de la familia. Esto permitió una comprensión más profunda de la dinámica entre el trabajo doméstico, de cuidado y el autocuidado en el contexto específico de la Zona.

### **2.2.5. Fuentes de información**

Las fuentes de información utilizadas en este estudio se dividen en dos categorías: primaria y secundaria.

#### **2.2.5.1. Primaria**

En relación con las fuentes primarias, se aplicaron encuestas virtuales dirigidas específicamente a jefas y jefes de hogar de la Zona Irpavi II. Esta elección se basó en la necesidad de obtener información de quienes conocen de manera directa la dinámica y las rutinas familiares.

La aplicación de encuestas virtuales permitió abordar la situación en el contexto de la emergencia sanitaria por el COVID-19. Se recopilieron datos sobre las características sociodemográficas, el tiempo dedicado a diversas actividades remuneradas y no remuneradas, y otros aspectos relevantes para la investigación.

### **2.2.5.2. Secundaria**

En lo que respecta a las fuentes secundarias, se realizó una exhaustiva revisión bibliográfica. Esta revisión incluyó libros, artículos científicos, investigaciones, artículos de periódicos, normativa y tesis relacionados con temas como la economía del cuidado, el trabajo doméstico, la división sexual del trabajo y el uso del tiempo. Esta información secundaria fue citada y utilizada en el desarrollo del documento, contribuyendo a sustentar y contextualizar el diagnóstico social.

### **2.2.6. Técnica de recolección de información**

En ese sentido para recolectar la información necesaria se utilizó la técnica de recolección de datos los cuales pueden considerarse como una forma o procedimiento que utiliza el investigador para recolectar la información necesaria en el diseño de la investigación. Así lo expresa Arias, “son las distintas formas o maneras de obtener la información” (Arias, 2006, p. 111).

#### **2.2.6.1. Revisión bibliográfica**

Se realizó también una revisión bibliográfica de toda la información secundaria a partir de libros, artículos científicos, investigaciones, artículos de periódicos, normativa e indicadores, los cuales fueron recuperados en formato de documento portátil digital y pueden ser evidenciados en la parte teórica principal que sustenta el diagnóstico.

La revisión bibliográfica implica, “detectar, consultar y obtener la bibliografía (referencias) y otros materiales que sean útiles para los propósitos del estudio, de donde se tiene que extraer y recopilar la información relevante y necesaria para enmarcar nuestro problema de investigación” (Hernández, 2014, p. 61). Esta técnica permitió revisar documentación ya procesada.

#### **2.2.6.2. Encuesta**

Se aplicaron encuestas virtuales dirigidas a las y los responsables de hogar de la Zona Irpavi II, se decidió combinar preguntas cerradas y abiertas para conocer la

percepción de cada una y una. Este proceso se realizó por la situación de emergencia sanitaria por el COVID-19 que está atravesando el país, lo cual dificultó realizar las encuestas y entrevistas de manera presencial. Sin embargo, gracias a la tecnología se pudo continuar con el proceso de recolección de información que es sustento del presente diagnóstico social.

Es necesario definir que la encuesta según López es, “una técnica de recogida de datos a través de la interrogación de los sujetos cuya finalidad es la de obtener de manera sistemática medidas sobre los conceptos que se derivan de una problemática de investigación previamente construida” (López, 2015, p. 8).

En ese sentido, se aplicó treinta y cinco encuestas virtuales (realizado en formulario de Google) a las jefas y jefes de hogar de la Zona Irpavi II, el cual fue compartido en el grupo de Facebook y contactos de WhatsApp de vecinos pertenecientes a la Zona, se recabó información con respecto a las características sociodemográficas y el uso del tiempo de las diferentes actividades.

### **2.2.7. Instrumentos**

- Guía de revisión bibliográfica
- Guía de encuesta (ver anexo 1)

### **2.2.8. Procesamiento de información**

El procesamiento de información de las encuestas se realizó utilizando el software estadístico SPSS. Los datos recopilados se introdujeron en este programa y se realizaron análisis mediante gráficos de sectores y barras, para visualizar y comprender los patrones y tendencias emergentes. Esta fase de procesamiento permitió una interpretación y análisis más profundo de los datos recopilados.

## **2.3. Resultados de la investigación diagnóstica**

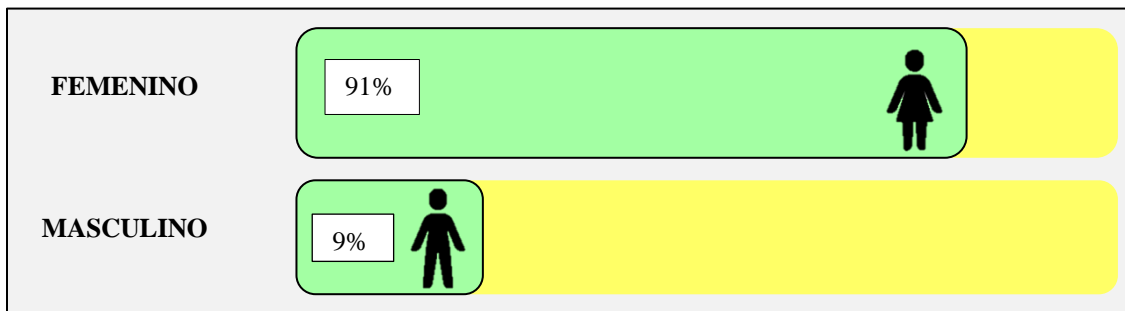
En este apartado se presentan los resultados obtenidos en base a las encuestas realizadas a las jefas y jefes de hogar de la Zona Irpavi II. Se realizaron en total 35



encuestas de las cuales 32 son mujeres y 3 son hombres. En consecuencia, se mostrarán los hallazgos más significativos en relación con los objetivos planteados para este estudio.

### 2.3.1. Características sociodemográficas de las jefas y jefes de hogar

**Gráfico 1.** *Distribución de la población encuestada, según sexo*



*Fuente:* Elaboración propia en base a la encuesta aplicada a las y los responsables de hogar de la Zona Irpavi II, La Paz, septiembre de 2020.

En el gráfico 1, se observa que en su mayoría las y los responsables que contestaron el cuestionario sobre el uso del tiempo son mujeres con un 91% es decir de 35 encuestados 32 son mujeres mientras que la población de hombres corresponde al 9% del total es decir 3 hombres, mucho menos de la mitad. Se identifica mayor presencia de mujeres quienes respondieron la encuesta dado que mostraron mayor interés en comparación con los hombres.

Esto se debe a que las mujeres suelen tener más responsabilidades en el hogar y en el cuidado de los miembros de la familia, lo que lleva a que sean más propensas a dedicar más tiempo a estas actividades. Por lo tanto, es natural que haya una mayor presencia de mujeres que respondan a la encuesta.

Ahora bien, una de las principales distinciones entre los hombres y las mujeres, es la atribución de papeles de género arraigados por la cultura patriarcal, dichos roles son contruidos a partir de parámetros sociales este “se inicia en la división sexual del trabajo, adscribiendo a la mujer la tarea de la reproducción biológica, en tanto que el

varón tiene a su cargo la reproducción de la vida mediante el trabajo asalariado” (Ramos, 1997, p. 20).

Esta división, genera una clara desigualdad, puesto que en la actualidad; tanto hombres como mujeres se encargan de generar ingresos económicos, sin embargo, la responsabilidad del cuidado del hogar recae directamente en las mujeres. Lo que trae consigo una fuerte discriminación de la mujer en el ámbito laboral, debido a que sufren mayor dificultad para acceder a un empleo remunerado además de recibir bajos salarios en comparación con los hombres.

Los resultados (91%) dan cuenta de que las mujeres, son consideradas jefas de hogar dentro de sus familias. Para ello, “se considera al jefe del hogar como el individuo que encabeza una unidad doméstica” (Hernández y Muñiz, 1996, p. 1). Esta persona, es responsable de la toma de decisiones, aporte de los principales ingresos económicos y administración de su hogar.

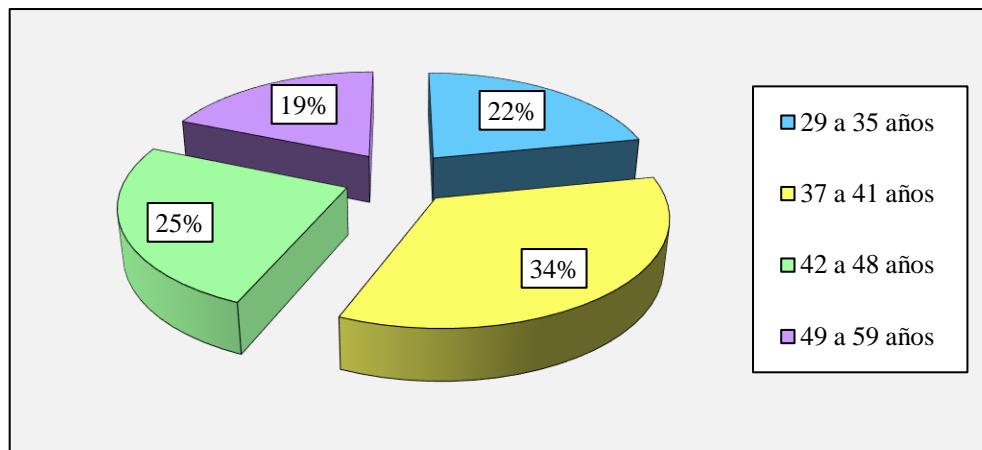
El hecho de que una mujer sea jefa de hogar conlleva muchas responsabilidades como el el cuidado de los niños, el mantenimiento del hogar y el trabajo remunerado, todo esto puede generar una gran cantidad de estrés, agotándolas a un nivel emocional y físico a causa de la sobrecarga de trabajo.

Por otro lado, el análisis de la jefatura del hogar, es un tema muy complejo por las diferencias en el uso del tiempo, el acceso a los recursos y la forma en que se ven los roles de género. Esto puede tener una influencia significativa en la toma de decisiones sobre el hogar, “el uso del término Jefatura es absolutamente violento porque posibilita que las relaciones al interior del hogar se jerarquicen” (Claros, 2021, p. 126). Es decir, que un miembro de la familia (tradicionalmente el hombre) asume como autoridad sobre los demás, lo que establece una dinámica basada en el poder y la subordinación, esto puede llevar a situaciones de abuso y violencia de género.

Esta situación es bastante problemática, porque limita la igualdad entre los miembros de la familia, como la libertad de expresión y la autonomía al interior del hogar. Esto tiene un impacto negativo en la salud mental de los miembros, ya que pueden sentirse intimidados o desvalorizados.

Además, puede ser el inicio o la causa de situaciones de violencia doméstica, ya que el uso de una expresión tan autoritaria puede normalizar una dinámica de poder desequilibrada. Por lo tanto, es importante abordar estos problemas de forma equilibrada para garantizar que todos los miembros de una familia se sientan respetados y valorados.

**Gráfico 2.** *Distribución de la población encuestada, según edad*



*Fuente:* Elaboración propia en base a la encuesta aplicada a las y los responsables de hogar de la Zona Irpavi II, La Paz, septiembre de 2020.

Los encuestados tienen una edad comprendida entre los 37 y los 59 años, con un 34% de ellos entre 37 y 41 años (11 son mujeres y 2 hombres), un 25% entre 42 y 48 años (8 son mujeres y 1 hombre), un 22% entre 29 y 35 años (7 son mujeres) y un 19% entre 49 y 59 años (6 son mujeres). Esto demuestra que el rango es amplio y que la mayoría de las jefas y jefes de hogar se encuentran en la etapa de adultez.

Esta etapa, según (Mansilla, 2000, p. 112) comprende tres subgrupos: Adultos jóvenes de 25 a 39 años (se caracteriza porque ya cuentan con un trabajo y una familia en crecimiento); Adultos intermedios de 40 a 49 años (predomina el enfrentamiento a cambios familiares y entre parejas) y Adultos mayores de 50 a 64 años (enfrentan el proceso final biológico del Climaterio y el alejamiento de los hijos/nido vacío).

Todos los seres humanos entre 25 y 64 años experimentan cambios biológicos particulares a esta etapa de la vida, dichos cambios pueden mejorar la calidad de vida y la

esperanza de vida de los individuos, así como sus múltiples papeles y responsabilidades en la sociedad.

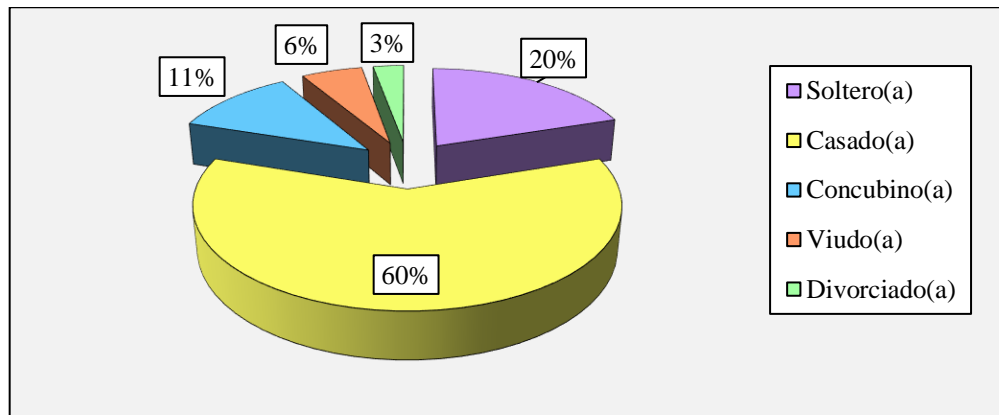
Una de las responsabilidades, es el cuidado de los seres queridos, como sus hijos, cónyuge, padres, amigos y familiares. Esto significa escuchar, entender sus necesidades, y mantener una buena comunicación, también incluye la educación y el desarrollo de los hijos, esto requiere compromiso, tiempo, energía y dedicación.

Para ello, la edad es un factor importante, ya que determina qué tareas son asignadas a quién en el hogar. Según el estudio de Jiménez (2011), señala que la brecha de género en la participación del trabajo no remunerado se amplía en la edad reproductiva, para las mujeres suele comenzar a los 12 años y desde los 15 años para los varones.

En ese sentido, los niños suelen tener menos responsabilidades en el hogar, pero a medida que van creciendo, comienzan a asumir responsabilidades y tareas más allá de su cuidado personal. Por ejemplo, los niños pequeños pueden ayudar con tareas simples como recoger sus juguetes, mientras que los adolescentes pueden ayudar con labores domésticas más complejas como cocinar, limpiar y hacer las compras.

Los adultos mayores también tienen que asumir el cuidado de la familia, esto puede incluir el cuidado de los niños más jóvenes, el cuidado de otros adultos mayores o el cuidado de personas con discapacidades, esta responsabilidad puede extenderse incluso al cuidado de los animales domésticos. Una persona también debe asumir cierta responsabilidad por su propio bienestar para lidiar con el estrés y los problemas de la vida diaria porque cuando una persona se cuida a sí misma, puede ser más capaz de cuidar de otros.

**Gráfico 3.** Responsables de hogar, según estado civil



*Fuente:* Elaboración propia en base a la encuesta aplicada a las y los responsables de hogar de la Zona Irpavi II, septiembre de 2020.

De acuerdo al gráfico 3, la mayoría de las personas encuestadas (60%) afirmaron ser casados(as) (20 son mujeres casadas y 1 hombre casado). Un 11% dijo estar en una relación de concubinato (2 mujeres y 2 hombres), mientras que el 20% indicó que eran solteros(as) (7 mujeres), el 6% viudos(as) (2 mujeres) y el 3% divorciados(as) (1 mujer). Esto significa que más de la mitad de los encuestados son familias donde existen ambos progenitores, constituyéndose en una familia nuclear.

Las familias nucleares, según Quintero (1997, p. 19) están conformadas "por dos generaciones, padres e hijos; unidos por lazos de consanguinidad conviven bajo el mismo techo y consiguientemente desarrollan sentimientos más profundos de afecto, intimidad e identificación". Este tipo de familia se considera como el modelo de familia más común y tradicional en la actualidad. Permite a los hijos disfrutar de la presencia de los dos padres, que les ofrecen estabilidad y seguridad, además de una educación adecuada. Esto, a su vez, promueve el buen desarrollo de los hijos, tanto a nivel emocional como a nivel académico.

Sin embargo, esta forma de familia tiene algunas desventajas, como la falta de apoyo emocional o la carga de responsabilidad que conlleva. Los padres deben trabajar para mantener a la familia, por lo que a veces no tienen mucho tiempo para dedicar a sus hijos, lo cual puede generar problemas en la relación padres-hijos. Además, la presión

que sienten los padres para cumplir con sus obligaciones puede ser demasiado grande, y puede llevar a situaciones de estrés.

En cuanto a los roles de género, tiene un impacto significativo en este tipo de familia, ya que a menudo la responsabilidad del cuidado recae principalmente sobre la madre y los hombres son los proveedores de la familia. Esto se conoce como una división sexual del trabajo, que en palabras de Carrasco y Domínguez (citado en Martínez, 2016, p. 169):

Se impuso, desde un sistema patriarcal, un modelo en el que las mujeres eran las responsables de la actividad doméstica, es decir del llamado ámbito privado, mientras que los hombres se responsabilizaban del ámbito público y principalmente de la actividad remunerada.

Esta división de roles ha supuesto una desigualdad de género que se ha mantenido a lo largo de los años y que aún hoy en día sigue siendo una de las principales problemáticas de la sociedad. Estos roles se ven menos firmes en las estructuras familiares nucleares, lo que genera desigualdad en la mujer y conflicto en los subsistemas conyugales nucleares.

Por otro lado, destacamos el tipo de familia monoparental con un solo progenitor, “ocurre cuando en los casos de separación, abandono, divorcio, muerte o ausencia por motivos forzosos (trabajo, cárcel, etc.) de uno de los padres, el otro se hace cargo de los hijos y conviven” (Quintero, 1997, p. 19). La vida de una familia monoparental puede ser difícil, ya que el padre o la madre soltero/a debe asumir todas las responsabilidades de crianza, finanzas y mantenimiento de la casa. Esto puede llevar a una mayor presión y estrés para el progenitor, lo que a su vez puede tener un impacto negativo en el bienestar de los hijos.

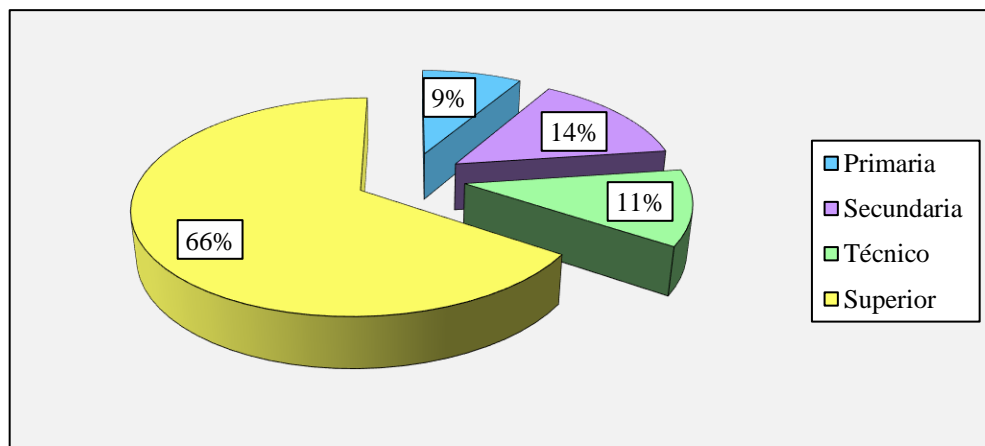
Acerca de la noción de familias monoparentales con jefatura femenina, la autora Uribe (2007) la utiliza para identificar una cantidad cada vez mayor de hogares sin hombres, incluyendo aquellos encabezados por viudas, madres solteras con hijos fuera del matrimonio, o aquellas que han sido abandonadas por su pareja. Estas situaciones

también se dan como resultado de una separación, un abandono o una emigración, dando lugar a una familia monoparental.

Las familias monoparentales con jefatura femenina enfrentan desafíos financieros y una falta de recursos, además una carga de trabajo de cuidado no remunerado que recae sobre la jefa de familia que tiene la responsabilidad de proporcionar a sus hijos educación y una formación adecuada, así como la seguridad emocional y física.

Sin duda alguna, las mujeres jefas de hogar se enfrentan a una doble carga de trabajo, tanto en el hogar como en el ámbito laboral, haciendo frente a una cantidad excesiva de trabajo sin contar con los recursos adecuados. Además, enfrentan barreras sociales en su lugar de trabajo y desempeño laboral. Esto se debe a que muchas veces, el hecho de que sean responsables de los asuntos familiares puede ser interpretado como una falta de compromiso con su trabajo.

**Gráfico 4.** Responsables de hogar, según nivel de instrucción



*Fuente:* Elaboración propia en base a la encuesta aplicada a las y los responsables de hogar de la Zona Irpavi II, septiembre de 2020.

De acuerdo a la gráfica, el 66% de la población tiene un título universitario (22 mujeres y 1 hombre), mientras que el 11% poseen una formación técnica (3 mujeres y 1 hombre). Por otra parte, el 14% tienen una educación secundaria (4 mujeres y 1 hombre) y el 9% una formación primaria (3 mujeres). El primer porcentaje, da cuenta de que la

actual situación educativa corresponde a mayores niveles de educación superior, según el boletín informativo elaborado por Ciudadanía, Comunidad de Estudios Sociales y Acción Pública (2019) afirma que el acceso de las mujeres a la educación superior es una realidad y un logro evidente en el siglo XXI ya que en Bolivia con un número similar de mujeres que de hombres están titulados.

Sin embargo, en nuestro país aún existe una brecha de género con diferencia sexual respecto al acceso y condiciones de oportunidades en el espacio público. Papadópulos y Radakovich (2003, p. 1) mencionan que “la educación superior en la historia reciente ha tenido un papel de gran relevancia en la consolidación de estructuras igualitarias de oportunidades entre varones y mujeres en el ámbito de la formación académica”.

Es por eso que la educación, es una herramienta para la construcción de una sociedad más inclusiva, equitativa y sostenible, donde todos los grupos sociales, incluidas las mujeres, puedan acceder a una educación de calidad. Esto ayudará a construir una sociedad en la que haya igualdad de oportunidades para todos, y donde los derechos humanos sean respetados y garantizados para todos.

Por otro lado, la autora López (2020) destaca en su estudio, el nivel de educación relacionado con el tiempo dedicado a las tareas domésticas y de cuidado. Resalta que las mujeres con menor nivel educativo dedican la mayor parte de su tiempo al cuidado no remunerado similar al de las mujeres con un mayor nivel educativo.

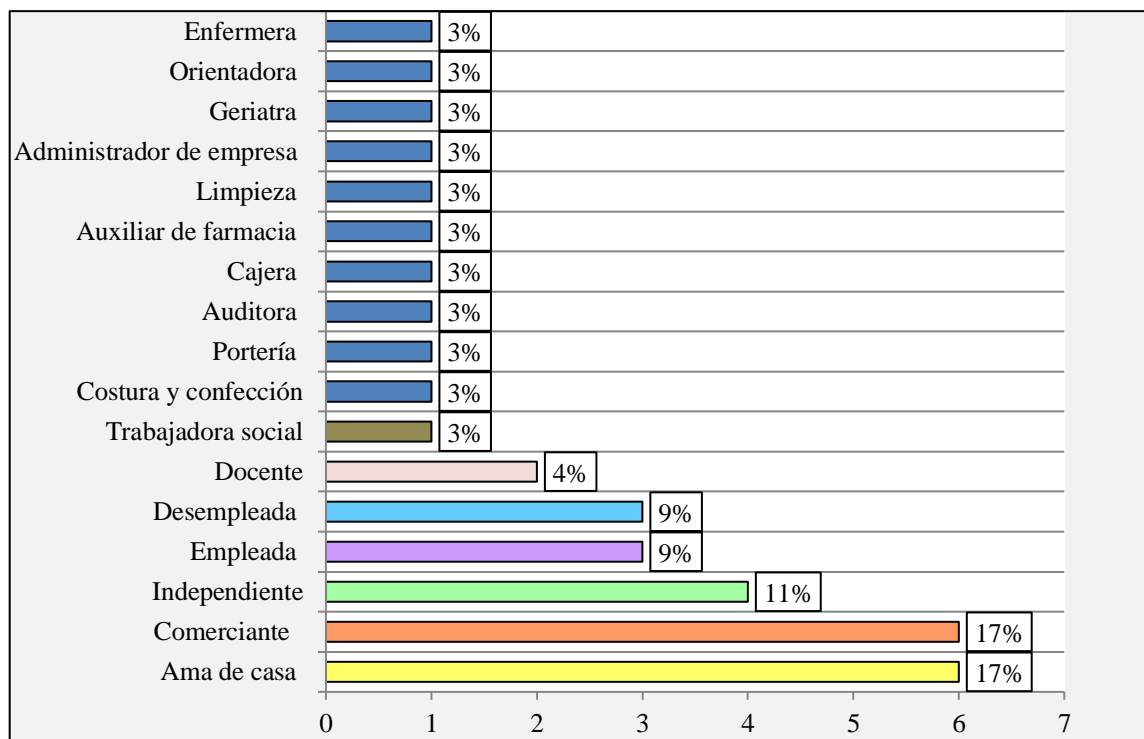
Esto demuestra que el nivel educativo no es un factor determinante para el tipo de trabajo que realizan las mujeres, sino que hay otros factores como la cultura, la economía, las costumbres y las tradiciones. Esta realidad refleja la desigualdad de género que existe en muchas sociedades, donde las mujeres tienen menos oportunidades que los hombres para desarrollar sus carreras profesionales. Debido a varias razones, como la falta de opciones laborales para mujeres con altos niveles educativos, el estigma social asociado con el trabajo remunerado fuera del hogar en algunas culturas, o la presión social para que las mujeres asuman la mayor parte de las tareas domésticas y de cuidado no remunerado.



Entender que, aunque las mujeres con mayores niveles educativos puedan tener mayores oportunidades de desarrollo profesional, también pueden enfrentar desigualdades en el sector laboral. Además, muchas mujeres pueden sentir que tienen la responsabilidad de hacer el trabajo doméstico y cuidar a la familia, sin importar su nivel educativo.

Por último, la educación es esencial para la inclusión de las mujeres en la participación política y la toma de decisiones. Esto les permite a las mujeres contribuir al desarrollo de una sociedad equitativa, inclusiva y sostenible.

**Gráfico 5.** *Responsables de hogar, según situación laboral*



*Fuente:* Elaboración propia en base a la encuesta aplicada a las y los responsables de hogar de la Zona Irpavi II, septiembre de 2020.

En el presente gráfico 5, se evidencia los resultados obtenidos según ocupación, donde se puede apreciar que el 17% de la población encuestada femenina, es ama de casa exclusiva (6 mujeres). Estas mujeres a menudo se enfrentan a una presión excesiva mientras tratan de satisfacer todas las necesidades de la familia, tienen una

responsabilidad importante para asegurar que la familia tenga un hogar saludable y feliz. Deben hacer frente a una carga de trabajo considerable, que incluye la limpieza, la planificación de las comidas, el cuidado de los niños, el cuidado de los animales, el mantenimiento del hogar y otras tareas domésticas.

A nivel social, el trabajo realizado por las amas de casa es a menudo invisibilizado. Esto se debe a que, como el trabajo no es remunerado, no es reconocido como un trabajo "real", y es considerado como algo que la mujer debe hacer por el bien de la familia. En el estudio de Carrasco (2011) cita Kabeer quien propone la pirámide de Iceberg de la economía<sup>1</sup>, señala que, en la punta de la pirámide, se encuentra el sector formal considerado como el más importante y en la base se encuentra el sector invisibilizado y menos importante; la reproducción y el cuidado. No obstante, esta área resulta fundamental para el desarrollo de los demás sectores (informal y subsistencia) que se encuentran por encima de ella, ya que sostiene toda la estructura.

También, el 17% de la población encuestada son comerciantes (4 mujeres y 2 hombres), se dedican de manera habitual y/o permanente a actividades mercantiles, es decir compra y venta. En su mayoría, la población encuestada tiene una ocupación que hace que genere ingresos económicos para sus familias. De acuerdo con el Centro de Estudios para el Desarrollo Local y Agrario – CEDLA (1988, p. 25), los que se insertan en el sector no formal/informal puede relacionarse a dos razones: “por una parte, debido a la ausencia de oportunidades en el sector formal, y por otra, por su propia falta de formación”.

Esto significa que muchas personas se insertan en el sector informal como una forma de obtener ingresos y como estrategia de sobrevivencia, ya que no hay otras oportunidades disponibles para ellas. Además, la falta de acceso a empleos formales también puede contribuir a la desigualdad social, ya que puede hacer que estas personas

---

<sup>1</sup> Es una metáfora para describir la diferencia entre lo que se ve en la economía y lo que se oculta debajo de la superficie. La parte visible es la economía oficial, lo que vemos en los informes y estadísticas, el desempleo, el comercio, los salarios, etc. Esto es sólo la punta del iceberg. Debajo de la superficie hay una economía no oficial, que incluye el trabajo en el hogar. (Kabeer, 2006)

se queden atrás en términos de desarrollo económico, educación y oportunidades. Esto a su vez puede contribuir a la pobreza y a otros problemas sociales.

Por otro lado, el 9% de las personas encuestadas está desempleada/o (3 mujeres). Este término hace referencia a “una situación que se da cuando la cantidad de personas que buscan trabajo (demanda de empleo) excede el número de empleos disponibles (oferta de empleo)” (Oficina Internacional del Trabajo – OIT, 2014, p. 4). En esta situación, los trabajadores no pueden encontrar trabajo adecuado, ya sea porque hay demasiadas personas buscando un puesto, o porque los empleos disponibles no son adecuados para los trabajadores.

En los últimos años, la situación de pandemia por el COVID-19, ha generado desempleo en la población boliviana. Según el Instituto Nacional de Estadística – INE (2021), “la tasa de desocupación en el área urbana descendió a 7,6%, la más baja desde el pico de la pandemia del COVID-19 en julio de 2020 (11,6%)” (párr. 2). Esto afecta a la economía del hogar, ya que puede conducir a una situación de pobreza y estrés financiero porque no tienen los ingresos necesarios para satisfacer sus necesidades básicas.

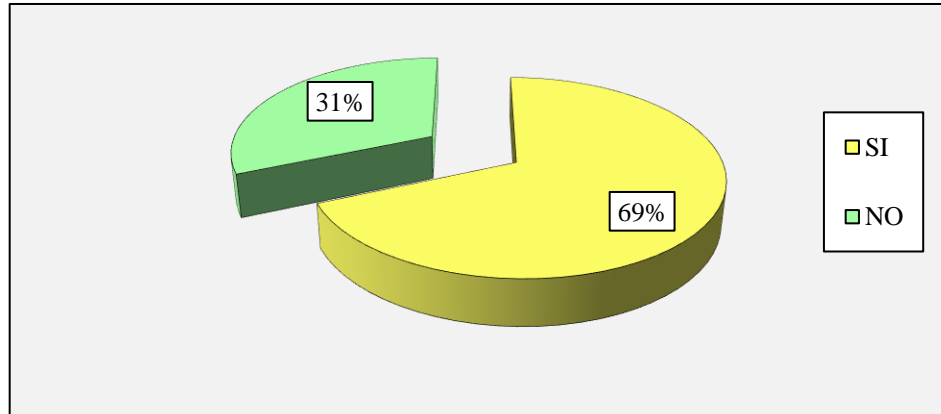
Por ello, las familias buscan otros medios de subsistencia como el trabajo por cuenta propia, que va desde la venta de productos en calles, mercados, venta de cosméticos a domicilio, etc. Tal como menciona Sánchez (2021, p. 100)

La realidad boliviana muestra la importante presencia de las mujeres en el sector informal, en empleos por cuenta propia, en unidades familiares y en espacios de trabajo doméstico y trabajo no remunerado: Seis de cada diez mujeres generan ingresos en la economía informal.

Existe esta tendencia de que las mujeres realizan trabajos en modalidad eventual, plazo fijo y tiempo parcial que en su mayoría son actividades autogeneradas como una respuesta de las familias “pobres” para generar recursos económicos, es también una estrategia para conciliar sus tiempos de trabajo remunerado y no remunerado.

### 2.3.2. Percepción de las jefas y jefes de hogar sobre el trabajo doméstico y de cuidado no remunerado

**Gráfico 6.** *Conocimiento sobre el trabajo doméstico y de cuidado*



*Fuente:* Elaboración propia en base a la encuesta aplicada a las y los responsables de hogar de la Zona Irpavi II, septiembre de 2020.

Según la gráfica 6, el 69% de las y los encuestados están al tanto del significado de trabajo doméstico y de cuidados no remunerados (21 mujeres y 3 hombres), mientras que el 31% no lo conoce (11 mujeres). Es vital entender el significado del trabajo no remunerado en el hogar y el cuidado para examinar las disparidades de los roles de género dentro de la familia, con el objetivo de generar transformaciones.

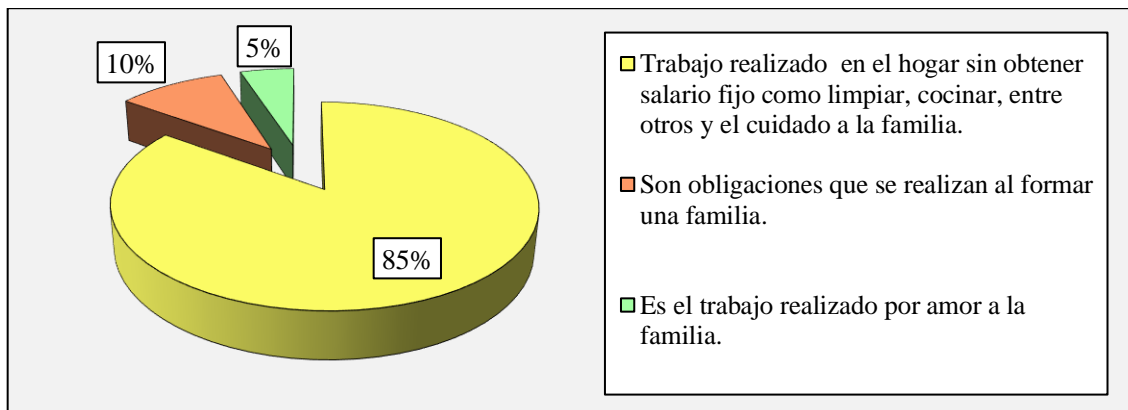
La noción de roles de género, de acuerdo con Aguilar *et al.* (2013) se refiere al modo en que la sociedad estructura la manera en que los hombres y las mujeres interactúan entre sí, los valores asignados a cada género y los diferentes niveles de poder y sumisión entre ellos. Esta connotación va más allá de la simple distinción biológica entre los sexos puesto que aborda la construcción social y cultural del concepto de género.

En la actualidad, el papel de las mujeres en la sociedad ha cambiado radicalmente gracias a las “transformaciones que se han dado a raíz de los movimientos feministas, como la entrada de las mujeres en el ámbito laboral y sus cambios de expectativas de desarrollo personal, han conllevado modificaciones en esta organización y distribución de tareas” (Campillo, 2000, p. 107).

Estas modificaciones han producido una mayor responsabilidad y autonomía de las mujeres en el ámbito laboral, permitiendo que se desarrollen profesionalmente y tengan mayores oportunidades de acceso al trabajo. Sin embargo, aún existen disparidades de género que provoca discriminación dentro del ámbito laboral ya que las mujeres se encuentran con trabas para acceder a un puesto, salarios más bajos, mayores cargas de trabajo, etc.

Es importante que los hombres y las mujeres entiendan el significado del trabajo doméstico y del cuidado no remunerado para promover la equidad de género. Esto permitirá a las mujeres tener más igualdad en el ámbito laboral y a los hombres una mayor responsabilidad en el cuidado de los niños.

**Gráfico 7.** *Percepción sobre el trabajo doméstico y de cuidado no remunerado*



*Fuente:* Elaboración propia en base a la encuesta aplicada a las y los responsables de hogar de la Zona Irpavi II, septiembre de 2020.

De acuerdo con los resultados de la encuesta, se evidencia que para el 85% de las y los encuestados el trabajo doméstico y de cuidado no remunerado (27 mujeres y 2 hombres), es el trabajo realizado en el hogar sin obtener salario fijo y estas actividades son el de limpiar, cocinar entre otros y refieren al cuidado como la acción de cuidar a la familia.

Este resultado muestra que el trabajo doméstico y de cuidado no remunerado realizado por las jefas y jefes de hogar, es una actividad cotidiana que no se reconoce, ni se recibe un salario por ello. A pesar de esto, las familias comprenden que, aunque estas

tareas, no se remuneran, son muy importantes para el funcionamiento de la vida cotidiana y el desarrollo social de los miembros familiares.

La autora Martínez (2016), señala que el trabajo doméstico y de cuidado no remunerado son aquellas actividades que tiene como objetivo atender, cuidar del hogar y la familia proporcionando bienestar cotidiano, lo cual incluye actividades como comprar, limpiar, preparar alimentos cuidar y atender, también hace referencia a tareas menos visibles que se realizan en el hogar como la gestión, organización del hogar, mediación emocional entre familiares y la representación familiar.

Estas actividades tienen un gran impacto en el bienestar de la familia ya que les permite que puedan vivir en un ambiente seguro, además de contribuir a la salud y el desarrollo de los miembros de la familia.

Por otro lado, el 10% de los encuestados(as) refieren que son obligaciones que se realizan al formar una familia (3 mujeres y 1 hombre). Este dato, refleja la realidad de muchas familias en la actualidad. Dichas “obligaciones” suelen ser asumidas en su totalidad por las mujeres, con el compromiso de amor y respeto hacia el otro, cuidar el bienestar de los miembros de la familia, procurar comprensión y apoyo entre los miembros, asumir responsabilidades financieras, educar a los hijos compartiendo valores, fomentar la comunicación entre todos, crear un ambiente de unión y cariño, etc.

Estas responsabilidades han sido muy marcadas por la diferencia de roles en las familias, imponiendo a las mujeres y sometiéndolas a la tarea de cuidar. Según Navarro (2007, p. 8) “la división sexual del trabajo es uno de los pilares del sistema de género y la base de la obligación social de las mujeres de hacerse cargo de la crianza, el cuidado y las labores domésticas”. Estas tareas, son fundamentales para la sostenibilidad de la vida humana, no obstante, han permanecido invisibles porque se ha adoptado una visión androcéntrica, centrada en los intereses del varón.

Esta división del trabajo, se ha visto reforzada por el control de la capacidad reproductora de las mujeres, que las ha convertido en el principal responsable del mantenimiento de las personas trabajadoras dentro del hogar. A continuación, se describe el siguiente testimonio, recuperado del estudio de Zegarra et al. (2022, p. 56):

*Yo digo: siempre la mujer... La mujer se encarga de la casa, de los hijos. Nuestra costumbre y nuestra sociedad está acostumbrada a eso. Es la mujer la que se encarga de la casa, de la limpieza de la ropa, de los hijos, de todo, en líneas generales. (Participante, La Paz, 2022)*

La sociedad ha internalizado y normalizado los estereotipos de género, haciendo que aceptemos como naturales los roles sociales y comportamientos específicos asociados a hombres y mujeres. Estos roles naturalizados están fuertemente relacionados con la cultura y las costumbres de una sociedad puesto que se asocian con atributos, comportamientos y responsabilidades esperados de hombres y mujeres. Estas normas culturales son transmitidas de generación en generación y se refuerzan a través de la educación, la religión, y otras fuentes.

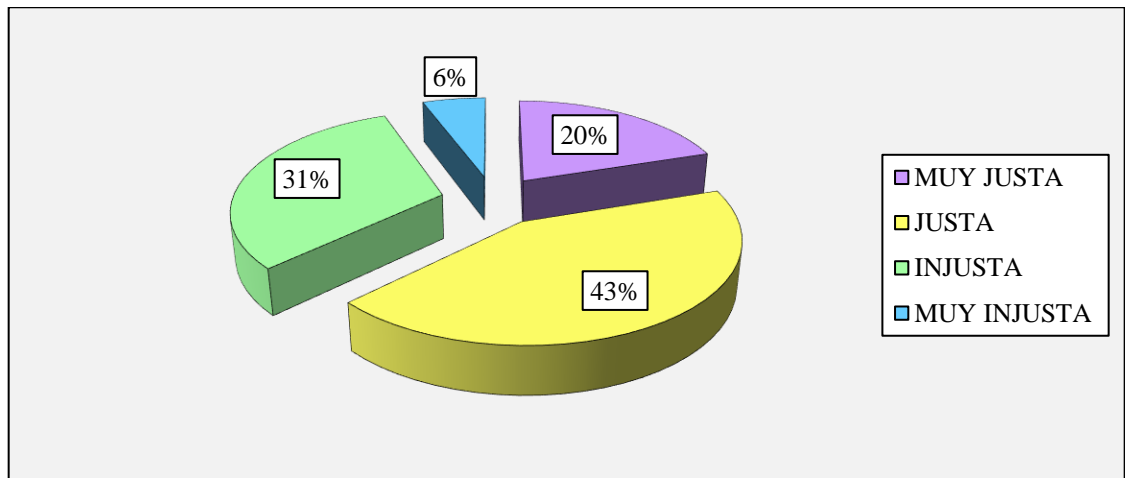
Por último, el 5% señala que el trabajo doméstico y de cuidado es realizado por amor a la familia (2 mujeres). Aunque sea un menor porcentaje, este dato es alarmante puesto que considera la realización personal y el amor como pago del trabajo realizado en los hogares. De acuerdo al artículo realizado por Gamino y Tello (2020, p. 10), se rescata el siguiente testimonio:

*En mi hogar lo hago por amor (...) Ver cómo crece mi hija y ver que yo soy parte de eso, eso me enorgullece. Ser mamá y ama de casa a la vez me enorgullece. (Andrea, 24 años, 2020)*

Este dato da cuenta de que el sistema capitalista y patriarcal ha configurado un sentido común en torno al trabajo del hogar. Esta configuración se basa en el amor, entendido como una forma de remuneración o intercambio de afectos logrando invisibilizar el trabajo reproductivo sin remuneración que se realiza en el hogar.

En las familias, esta situación revela que los roles de género no han evolucionado y siguen sosteniendo el modelo de que las mujeres son las responsables de realizar el trabajo doméstico, sin ningún tipo de compensación. Además, se encubre el esfuerzo físico y psicológico de quienes tienen a cargo la mayoría de las labores del hogar. Esta situación debe cambiar e involucrar a hombres y mujeres en la realización de tareas del hogar, de forma equitativa e igualitaria para lograr la igualdad de género.

**Gráfico 8.** *Cuán justa es la distribución de las tareas domésticas y de cuidado*



*Fuente:* Elaboración propia en base a la encuesta aplicada a las y los responsables de hogar de la Zona Irpavi II, septiembre de 2020.

De acuerdo a los resultados acerca de cuán justa cree que es la distribución de las tareas domésticas y de cuidado, se evidencia que el 43% de las y los encuestados opinan que es justa la distribución de tareas en el hogar (14 mujeres y 1 hombre), también el 20% menciona que es muy justa esta distribución (6 mujeres y 1 hombre) a diferencia del 31% que opina que es injusta la distribución de tareas domésticas y de cuidado en el hogar (10 mujeres y 1 hombre), al igual que el 6% que menciona que es muy injusta (2 mujeres). Es decir que las y los encuestados que respondieron que es injusta, son los únicos responsables de las tareas domésticas y de cuidado en su familia.

En primer lugar, es necesario mencionar que la distribución de tareas domésticas y de cuidado son clasificadas en tres tipos diferentes: tareas cotidianas, no cotidianas y de cuidado. De acuerdo con Wanderley (2003), las tareas cotidianas son aquellas realizadas diariamente como la elaboración del desayuno, almuerzo y cena, el lavado de utensilios de la cocina, la limpieza del hogar y el lavado de la ropa, entre otros. Las tareas no cotidianas son aquellas que se realizan ocasionalmente como las compras para el hogar, pago de servicios públicos, etc. Finalmente, las tareas de cuidado requieren atención especial porque incluye el cuidado de los miembros de la familia.



En ese sentido, las familias han visto diferentes estrategias para distribuir el tiempo y la carga de trabajo doméstico y de cuidado. Campillo (2000) señala que dichas estrategias van desde contratar a trabajadoras/trabajadores del hogar y/o utilizar equipos tecnológicos que ahorran tiempo, pero no eliminan el trabajo ni descargan la responsabilidad. Estas dos últimas formas requieren ingresos suficientes para realizar la sustitución.

Otra forma de estrategia en las familias es la corresponsabilidad<sup>2</sup>, en la que todos los miembros de una familia comparten las responsabilidades domésticas y de cuidado entre ellos, por tanto, la distribución es considerada como justa ya que todos los miembros de la familia están contribuyendo de forma equitativa para el bienestar de todos.

Por otro lado, la distribución de tareas puede ser un tema muy delicado, ya que una distribución injusta puede generar un gran descontento entre los miembros de la familia. Si persiste desequilibrio en la distribución de tareas, los miembros pueden sentirse menospreciados o sobrecargados de trabajo.

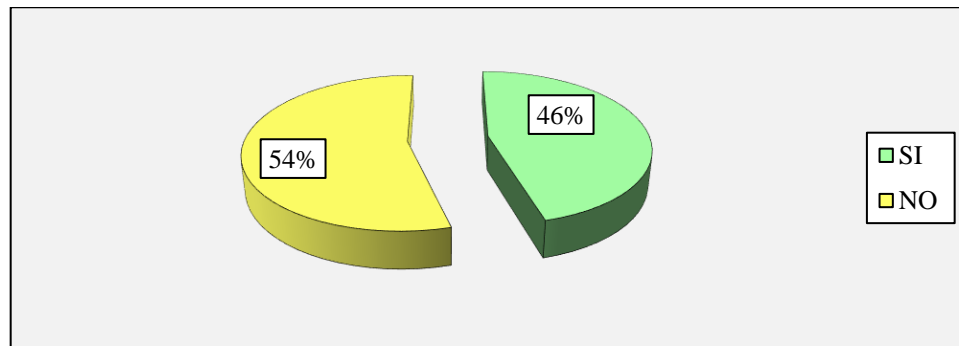
Según el estudio realizado por Zegarra (2022), los resultados evidencian que los hombres realizan algunas actividades de este trabajo, pero no como una responsabilidad sino como una forma ayuda, dando a entender que hay una desigualdad de género a la hora de asumir las responsabilidades del hogar.

Esta aseveración refleja la desigualdad existente en la actualidad, en la que las tareas domésticas y de cuidado siguen recayendo de manera desproporcionada en las mujeres. Generando desigualdades en el ámbito laboral y familiar, ya que los hombres tienen mayor posibilidad de dedicarse al ámbito laboral y profesional, mientras que las mujeres tienen que asumir todas las tareas domésticas y de cuidado, lo que limita su libertad e independencia.

---

<sup>2</sup> La corresponsabilidad es el reparto equilibrado de las tareas domésticas y responsabilidades familiares entre integrantes de un hogar: pareja, hijos, hijas u otras personas que vivan bajo un mismo techo. (Fundación Promoción y Desarrollo de la Mujer, s/f, p. 13)

**Gráfico 9.** Valoración del trabajo doméstico y de cuidados no remunerados



*Fuente:* Elaboración propia en base a la encuesta aplicada a las y los responsables de hogar de la Zona Irpavi II, septiembre de 2020.

Los resultados de la encuesta indican que el 46% (14 mujeres y 2 hombres) de los encuestados considera que se sí se valora el trabajo doméstico y de cuidado realizado dentro del hogar, mientras que el 54% (18 mujeres y 1 hombre) restante cree que no se valora este trabajo. Estos resultados muestran que hay una fuerte demanda por un cambio en la percepción y la valoración de la labor doméstica y de cuidado.

Es cierto que muchas familias realizan trabajo de cuidado no remunerado, como cuidar a un miembro enfermo, anciano o con discapacidad, atender a los hijos, hacer trabajo doméstico y otras tareas. Esta responsabilidad recae sobre la familia y muchas veces no hay ningún reconocimiento o compensación. Esto puede ser una carga financiera para la familia, así como una carga emocional que puede afectar la capacidad de la familia para generar ingresos y ahorrar, ya que se necesita tiempo y energía para cuidar a los miembros de la familia.

Por lo tanto, es vital para que la sociedad se dé cuenta de la importancia de este trabajo y de los esfuerzos de aquellos que lo realizan cada día. Esto no solo ayudará a reconocer el trabajo realizado por estas personas, sino que también podría ayudar a cambiar la forma en que se valora el trabajo doméstico y de cuidado.

Siguiendo el enfoque de las “Tres R” propuesto por Diane Elson (2017) se recomienda *Reconocer* el trabajo de cuidado no remunerado, *Reducir* dicho trabajo a través del desarrollo de servicios o prestaciones para el cuidado (licencias y medidas de

corresponsabilidad en las empresas) y finalmente, *Redistribuir* este trabajo entre hombres y mujeres.

Por otro lado, es esencial tener presente tres aspectos que exigen acciones en las políticas públicas, según Batthyány (2015) son el de redistribuir, revalorizar y reformular los cuidados.

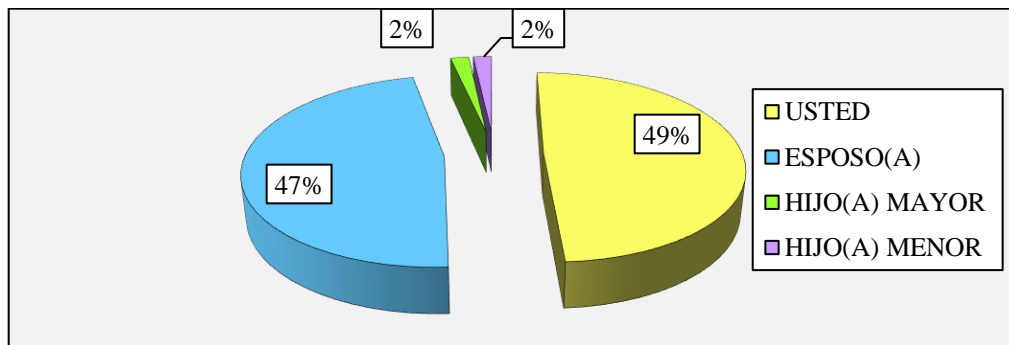
- Redistribuir, se refiere a repartir los cuidados de modo equitativo entre los diferentes miembros de la sociedad, así como entre los diferentes grupos y comunidades.
- Revalorizar, aumentar el reconocimiento y el valor social de los cuidados. Garantizar salarios justos para quienes trabajan en los cuidados y reconocer la contribución de los cuidados a la economía.
- Reformular, describe la necesidad de repensar la forma en que los cuidados se prestan.

Esto contribuirá a reducir la brecha de género en el trabajo de cuidado de manera significativa permitiendo a los miembros de la familia compartir el trabajo de cuidado, para mejorar la igualdad de género y la calidad de vida para todos.

### 2.3.3. Distribución del tiempo destinado al trabajo remunerado y no remunerado

#### Trabajo remunerado

**Gráfico 10.** *Responsabilidad principal del trabajo remunerado*



*Fuente:* Elaboración propia en base a la encuesta aplicada a las y los responsables de hogar de la Zona Irpavi II, septiembre de 2020.

Los resultados indican que la o el encuestado contribuye económicamente al hogar con un 49% (15 mujeres y 2 hombres), mientras que el esposo(a) proporciona el 47% (15 mujeres y 1 hombre). Los hijos mayores y menores aportan un 2% (2 mujeres) cada uno. Esta información señala que las jefas y jefes de hogar contribuyen económicamente en proporciones casi de la misma cantidad, los hijos mayores y menores tienen una contribución mínima. Por ende, son mujeres y hombres los que están proporcionando la mayor parte del sostén financiero para el hogar.

El análisis va en torno a la necesidad de que hombres y mujeres contribuyan económicamente en el hogar, debido al cambio en la estructura de la familia moderna. Es decir, los roles de los hombres y las mujeres en el hogar se han visto desafiadas, puesto que ahora son igualmente responsables de mantener el hogar, lo que significa que ambos deben contribuir económicamente para mantener el nivel de vida.

Sin embargo, esta enunciación sigue considerando a la mujer como una fuerza de trabajo “secundaria” para los hogares. La inserción de las mujeres al ámbito laboral según Abramo (2004, p. 228) ocurre en dos situaciones:

1. Cuando el hombre (por definición el proveedor principal/exclusivo) no puede cumplir ese rol, debido a una situación de crisis económica, desempleo, disminución de sus remuneraciones, enfermedad, incapacidad temporal o definitiva u otro tipo de infortunios
2. Cuando se trata de un hogar en el cual la figura masculina está ausente (por muerte, separación, etc.) y la mujer asume el rol de proveedora por falta de otra alternativa.

De ese modo, la mayoría de los hogares dependen de la mujer como una fuerza de trabajo secundaria para mantener el hogar, debido a que la mujer ha sido tradicionalmente responsable de las tareas del hogar, lo que significa que los hombres no se ven obligados a trabajar tanto como las mujeres.

Esto, a su vez, ha creado una brecha salarial, lo que significa que las mujeres tienen que trabajar más horas para ganar el mismo salario que los hombres. De acuerdo con Lagrava (2010, p. 13):

El trabajo de la mujer se sigue caracterizando por elementos determinados por su situación social o cultural, así como mecanismos del mercado laboral que se expresan en términos de género y se traducen en sesgos discriminatorios que impiden a las mujeres participar en forma igualitaria en la economía.

En ese sentido, las mujeres tienen una condición desigual en el mercado laboral, esta desigualdad está marcada por elementos sociales y culturales, además de mecanismos que expresan sesgos discriminatorios que impiden que la mujer participe de forma equitativa en la economía.

En la actualidad, a raíz de la pobreza y diferentes problemas económicos que el país ha experimentado en los últimos tiempos, la mujer boliviana se ha convertido en un pilar clave para la economía, involucrándose más en ámbitos formales e informales con la finalidad de conseguir los recursos que necesita para su supervivencia y el de su familia.

En Bolivia, desde hace algunos años, las mujeres han comenzado a formar parte de la vida productiva, participativa y política. Diferentes políticas públicas han apoyado esta iniciativa, como el Plan Nacional para la Igualdad de Oportunidades, que facilita el pleno ejercicio de los derechos de las mujeres.

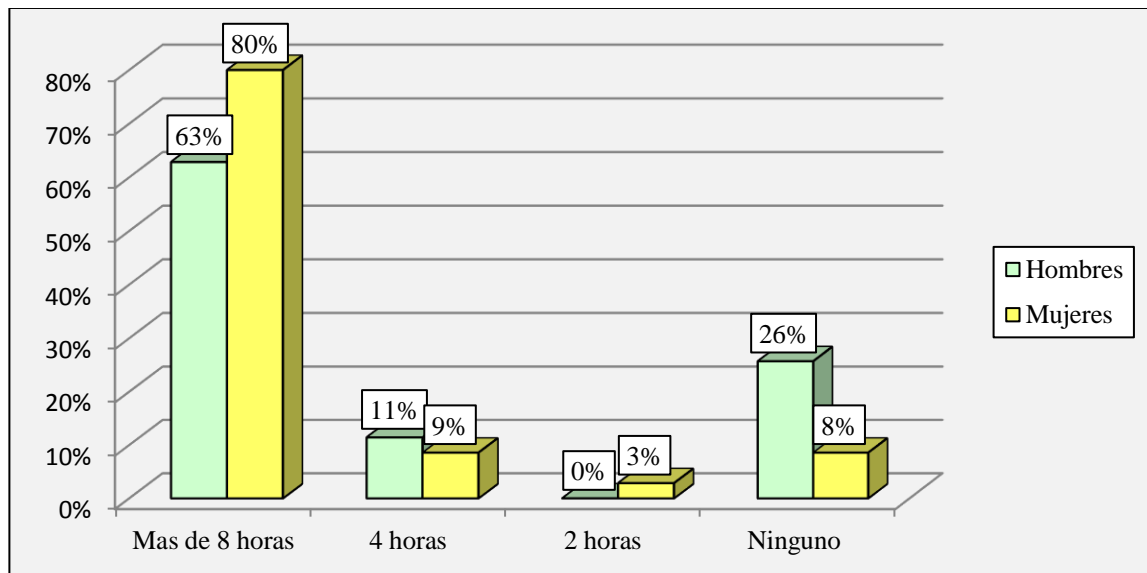
Por otro lado, el trabajo remunerado está estrechamente vinculado con el ciclo familiar puesto que los miembros participan en el mercado laboral de acuerdo a sus posibilidades y necesidades, en este caso cuando los hijos son jóvenes hay mayor inserción y contribución económica para el hogar. En el ciclo de vida intermedio de la familia (hijos jóvenes) la participación económica familiar suele darse de acuerdo a:

Las carencias y necesidades tales como alimento, educación, vestido o vivienda salen a la calle en busca de algún empleo remunerado ya sea en dinero o en especie y de esta manera contribuir a los gastos básicos y comunes de los integrantes de la unidad doméstica como son comida, vestido, pago de servicios públicos. (Navarro, 1997, p, 4)

Se puede concluir que el aumento de la riqueza y la oferta de consumo de bienes han provocado una mayor desigualdad en la distribución del ingreso, lo que ha generado

cambios en el funcionamiento de la familia. La exigencia de capacitación y entrenamiento por parte del mercado laboral, junto con la creciente incorporación de la mujer al trabajo remunerado, han supuesto un reto para la distribución tradicional de roles sexuales dentro del ámbito familiar.

**Gráfico 11.** *Tiempo invertido en el trabajo remunerado, según hombres y mujeres*



*Fuente:* Elaboración propia en base a la encuesta aplicada a las y los responsables de hogar de la Zona Irpavi II, septiembre de 2020.

En la presente gráfica se puede observar las diferencias que existe en torno al tiempo invertido en el trabajo remunerado, se puede constatar que el 80% de las mujeres invierten más de 8 horas en su fuente laboral, 9% invierte 4 horas, 3% invierte 2 horas a diferencia del 63% de los hombres que invierten 8 horas.

Se puede constatar que tanto hombres como mujeres proveen recursos económicos a sus hogares de acuerdo a los tiempos que cada jefe o jefa hogar establece sin embargo el tiempo que se dedica a este trabajo en un espacio público repercute las horas invertidas en el trabajo no remunerado ya que si las mujeres son las principales responsables del cuidado en sus hogares ¿cuándo ellas no están quién se encarga? A esto le denominamos crisis del cuidado, según la CEPAL (2009) es la reorganización del trabajo remunerado y el trabajo de cuidado no remunerado según la segmentación de

género y la rígida división sexual del trabajo donde se producen escenarios de sobrecarga a las mujeres y baja participación los hombres en el cuidado de sus hogares.

Según el estudio de Ciudadanía, Comunidad de Estudios Sociales y Acción Pública (2019) afirman que la responsabilidad principal de proveer el cuidado en todas sus dimensiones sigue siendo exclusivamente de las mujeres por tanto las mujeres que están insertas en el espacio público transfieren esa responsabilidad a algún miembro de su familia que generalmente suelen ser hijas mujeres, entonces estas mujeres tienen la posibilidad de “terciarizar” parcialmente el cuidado en sus hogares.

Además, la carga de trabajo es mayor para las mujeres, al tener que asumir todas las tareas domésticas y de cuidado sin recibir una compensación adecuada. De acuerdo con el boletín informativo del Observatorio Boliviano de Empleo y Seguridad Social – OBESS (2017) se rescata el siguiente testimonio:

*“Yo descanso muy poco porque me he acostumbrado así, dos horas nomás descanso. Tengo tres hijas, una que está en la universidad, la otra está en la pre promoción y otra más. Me levanto a las cuatro de la mañana, cocino, lo envuelvo, me vengo a las siete y estoy ocho en punto en la fábrica. De aquí me voy a las seis de la tarde, llego a mi casa a las ocho. Tengo un trabajito pequeño, me siento a hacer hasta las 11 de la noche, descanso un poco y luego vuelvo a hacer hasta las dos de la mañana y me duermo. El único día que descanso es el sábado en la noche. Hago macramé y costura. Si me piden para mañana lo hago en la noche y me pagan. Catorce años que trabajo, ya estoy acostumbrada”.* (Trabajadora de empresa industrial, La Paz, 33 años)

Este testimonio da cuenta de que las mujeres tienen una carga de trabajo doble. Dicha situación se conoce como el "doble rol" o "doble jornada" de las mujeres. Fermina (2013), señala que es una situación desigual que limita la libertad y el bienestar de las mujeres. Esta condición es el resultado de un sistema patriarcal que no reconoce la emancipación de la mujer y la valora en términos materiales, lo que hace que se le otorgue menos poder y responsabilidades, además de privilegiar a los hombres en el ámbito laboral.

Esta doble jornada se debe; que a pesar de que las mujeres han avanzado mucho en los últimos años, siguen siendo responsables de gran parte de las tareas domésticas y del cuidado de su familia, mientras que también tienen que cumplir con sus obligaciones laborales. Esta situación puede ser estresante y agotadora para las mujeres, y puede tener efectos negativos en su salud y bienestar.

Por otro lado, la incorporación de la mujer al mundo laboral ha sido una de las principales conquistas de los últimos siglos. Esto ha permitido a las mujeres tener más autonomía y poder económico, así como mejorar su calidad de vida. En el análisis del Centro de Estudios para el Desarrollo Local y Agrario – CEDLA (2014) señala que:

Esta incorporación de la mujer en el trabajo remunerado se traduce en un aporte a la economía nacional que se refleja en el crecimiento económico. Del mismo modo, sus tareas reproductivas como la elaboración de alimentos, la limpieza y arreglo de la casa o el vestuario, el cuidado de otros miembros de la familia (niños y adultos) y otras tareas de servicio personal, permiten abaratar el costo de la fuerza de trabajo para el capital. (párr. 2)

El aumento de la participación laboral de las mujeres en Bolivia ha sido positivo, ya que ha permitido un mayor reconocimiento de los derechos y oportunidades de las mujeres en la sociedad, además de un mayor equilibrio entre sus responsabilidades laborales y familiares. Hay que señalar que la carga de trabajo adicional que esto ha conllevado para las mujeres les ha hecho enfrentar mayores retos para poder lograr el equilibrio entre sus responsabilidades.

Sin embargo, a pesar de estos avances, la desigualdad de género sigue siendo un problema en muchos aspectos. Las mujeres siguen enfrentando dificultades para encontrar empleo y para alcanzar cargos de alto nivel. Esto se debe, en parte, a la falta de apoyo por parte de los gobiernos y la discriminación en el trabajo.

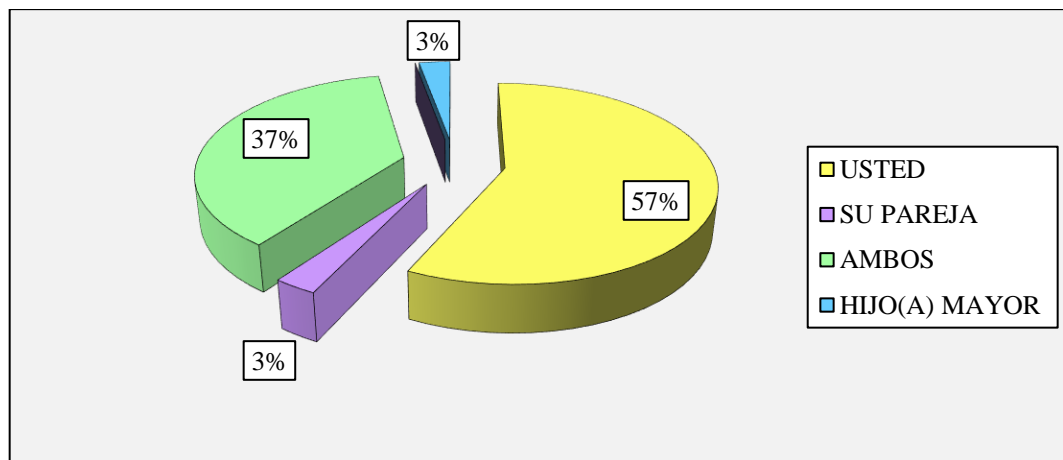
Es importante seguir avanzando en la lucha por la igualdad de género en el mercado laboral. Esto implica asegurar que las mujeres tengan acceso a empleo y a oportunidades de desarrollo profesional, así como asegurar la igualdad de salarios.



También se debe promover una cultura de respeto y eliminar la discriminación. Por último, se debe asegurar que los gobiernos ofrezcan apoyo a las mujeres para que puedan desempeñar tanto sus responsabilidades laborales como familiares.

### Trabajo doméstico y de cuidado no remunerado

**Gráfico 12.** Responsabilidad principal del trabajo doméstico y de cuidado



*Fuente:* Elaboración propia en base a la encuesta aplicada a las y los responsables de hogar de la Zona Irpavi II, septiembre de 2020.

La encuesta arroja resultados acerca de la población encuestada donde se evidencia que las principales responsables del trabajo doméstico en las familias son las mujeres con el 57% (19 mujeres y 1 hombre) y el 37% (12 mujeres y 1 hombre) de la población menciona que tanto los varones y las mujeres con estado civil casados(as) y/o concubinos(as) comparten esa responsabilidad en el hogar y 3% (1 mujer) de las y los encuestados menciona que los hijos(as) mayores tienen la principal responsabilidad de trabajo doméstico y de cuidado en su familia.

La principal responsabilidad del trabajo doméstico y de cuidado no remunerado recae en las mujeres. La mayoría de ellas son las encargadas de llevar a cabo las tareas domésticas, como lavar la ropa, limpiar la casa, preparar la comida y cuidar de los miembros de la familia.

Tradicionalmente, la participación femenina se ha producido en el ámbito privado de la reproducción y la vida familiar. Es decir, las mujeres se han desenvuelto alrededor del hogar en los cuales está presente la educación de los niños, problemas de salud, bienestar social e higiene. (Batthyány, 2015)

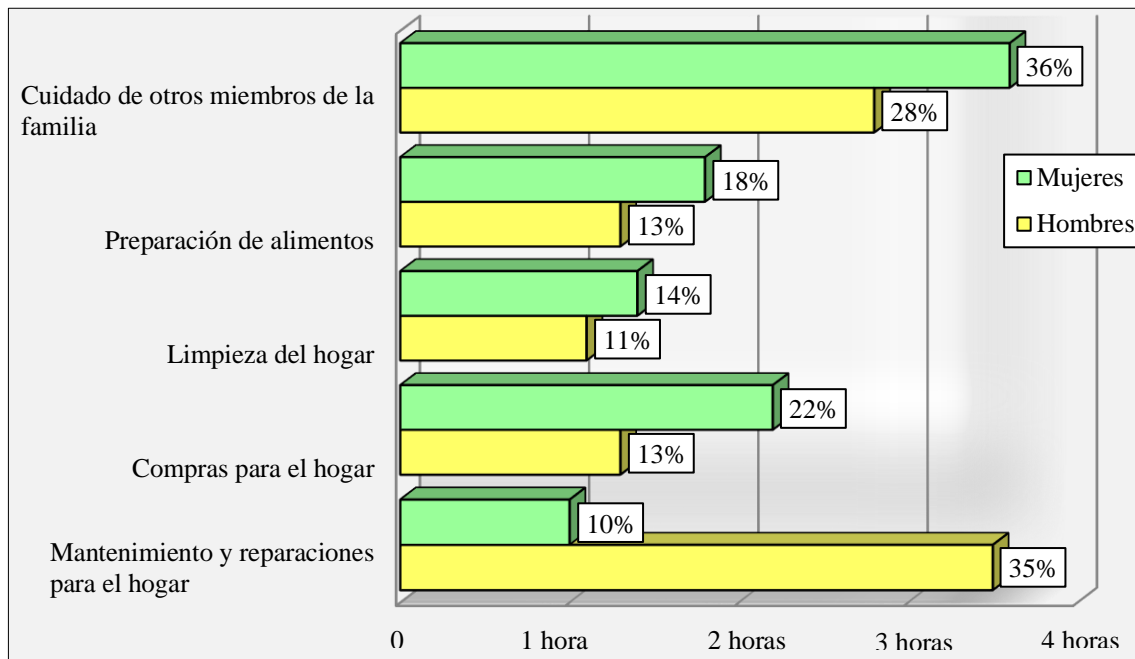
Estas tareas no son remuneradas y pueden llevar a muchas mujeres a sentirse sobrecargadas y agotadas. Además, estas responsabilidades suelen estar vinculadas a la desigualdad de género, ya que las mujeres a menudo tienen menos tiempo para dedicar a su educación y carrera profesional. Esto también puede contribuir a la pobreza entre las mujeres, ya que tienen menos acceso a los recursos económicos y a la seguridad financiera.

De acuerdo con Paz (2019, p. 55), en La Paz, “siete de cada 10 mujeres afirman que quienes tienen la mayor responsabilidad de las tareas del cuidado son ellas mismas; y sólo uno de cada 10 hombres afirma ser el principal responsable”. Estos datos muestran una clara tendencia de desigualdad de género en cuanto a la responsabilidad del trabajo doméstico y de cuidado no remunerado. Esta desigualdad se ha mantenido a lo largo de los años, a pesar de los avances realizados en otros ámbitos, como el educativo y laboral.

Tanto en la esfera social como en la esfera familiar aún se implementan y están vigentes los mandatos culturales patriarcales, de roles y desigualdades de género que determinan que sean las mujeres las que históricamente se han encargado de los cuidados, el trabajo doméstico y la socialización primaria, es decir, no sólo de asegurar el bienestar material sino también de que los niños crezcan en un ambiente confortable y seguro para que puedan integrarse y desarrollarse en la sociedad. (Comunidad de Estudios Sociales y Acción Pública, 2019, p. 9)

A pesar de los avances logrados para la igualdad entre hombres y mujeres, aún se mantienen estereotipos de género, tanto en la esfera social como en la esfera familiar. Estos mandatos culturales patriarcales impuestos por la sociedad llevan a las mujeres a asumir el trabajo doméstico y los cuidados, responsabilizándolas de la socialización primaria.

**Gráfico 13.** Distribución de actividades en un día promedio, según sexo



*Fuente:* Elaboración propia en base a la encuesta aplicada a las y los responsables de hogar de la Zona Irpavi II, septiembre de 2020.

En el presente gráfico, se muestra las diferencias de las tareas domésticas y de cuidado según hombres y mujeres. Limpieza del hogar 14% mujeres una hora y media y 11% hombres una hora. El Mantenimiento y reparaciones para el hogar 10% de las mujeres dedica 1 hora y el 35% de los hombres 3 horas y media.

De acuerdo con el cuidado de otros miembros de la familia, el 36% de las mujeres invierten 3 horas y media a diferencia del 28% de los hombres una hora y media. Este resultado da cuenta de que las mujeres ocupan la mayor parte de su tiempo en el cuidado de sus seres queridos. Para Batthayány (2021) el cuidado, es sinónimo de actividades dirigidas a restaurar el bienestar físico y emocional de la gente; tanto de forma remunerada como no remunerada, en o fuera del hogar.

Estas labores de cuidado abarcan diversos aspectos (material, emocional, cultural, moral) para el mantenimiento de la vida, especialmente atendiendo situaciones de dependencia temporal o permanente, ya sea por edad o debido a sus condiciones o habilidades.

El cuidado como tal está asociado con los derechos humanos, puesto que se reconoce el derecho de toda persona a recibir, prestar y auto gestionar cuidados a lo largo de la vida, de acuerdo a la necesidad que tenga en cada momento y su situación de dependencia, según Pautassi (2018, p. 731):

El cuidado es un derecho, definido como derecho humano que reconoce que toda persona tiene derecho a cuidar, a ser cuidado y a cuidarse (autocuidado), que no sólo sitúa y empodera de manera distinta a cada uno de sus titulares, sino que desvincula el ejercicio del derecho de la condición o posición que ocupe.

El cuidado es un derecho humano universal que no se ve afectado por la posición social, económica o condición de una persona. Todas las personas tienen derecho a cuidar, ser cuidadas y auto cuidarse. Esto reconoce a todos los individuos como iguales y empodera a cada uno de ellos. Así mismo, este derecho contempla dos dimensiones según Bathayány (2021, p. 56):

1. Derecho a proveer cuidados en condiciones de igualdad y dignidad, garantizando la disponibilidad de tiempo, servicios y recursos para realizar el trabajo de cuidado, así como el desarrollo de la autonomía en la toma de decisión es, económico y físico de las mujeres.
2. Derecho a recibir cuidados integrales de calidad, suficientes y adecuadas, considerando las diferentes necesidades según el ciclo de vida de las personas, origen étnico cultural, género, entre otras condiciones, con respeto a su dignidad y promoviendo su autonomía.

De esta forma, existe un aumento de las desigualdades de género, ya que son las mujeres las que se ven obligadas a asumir la mayor parte de las responsabilidades de cuidado. Esto a su vez implica una mayor carga de trabajo para ellas, que les impide dedicarse a otros ámbitos, como la educación y el empleo, lo que lleva a una mayor desigualdad en el acceso a los recursos.

En relación, a la preparación de los alimentos 18% de las mujeres invierten un poco más de 2 horas y media a diferencia del 13% de los hombres una hora y media. A su vez, las compras para el hogar el 22% de mujeres invierte 2 horas y el 13% hombres un

poco más de 1 hora. La preparación de los alimentos es una actividad que permite el desarrollo de habilidades y destrezas importantes para la vida cotidiana, como el uso adecuado de los alimentos, la planificación de comidas saludables, también promueve el desarrollo de la creatividad y el trabajo en equipo, al permitir que las personas compartan sus ideas, experiencias y habilidades.

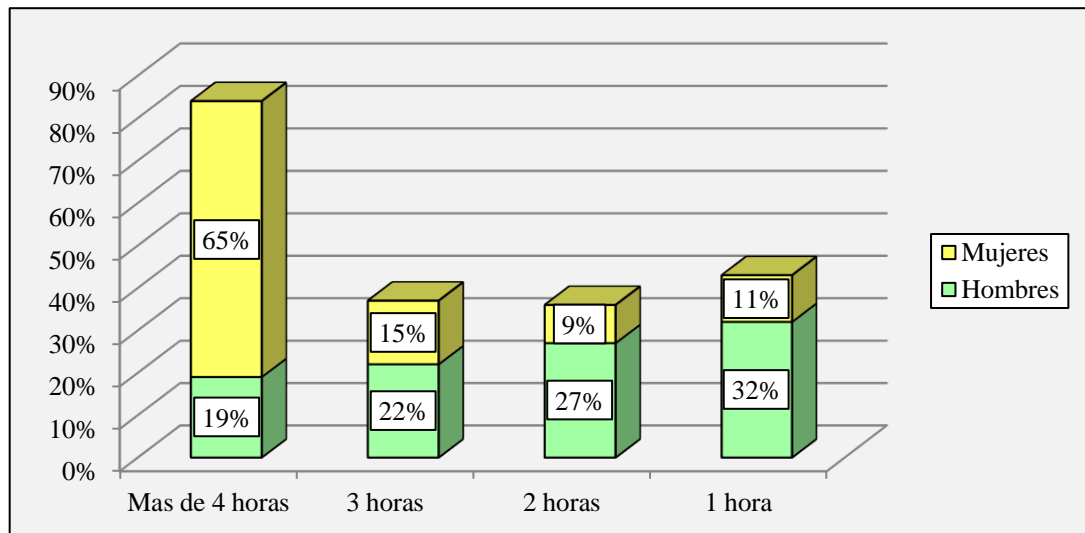
Las actividades involucradas en la preparación de la comida son particularmente importantes para las mujeres puesto que absorben gran parte del tiempo que las mismas dedican al trabajo doméstico. Planear el menú de cada día, comprar todos los ingredientes necesarios para la preparación de la comida, lavar los trastes y limpiar la cocina después de los alimentos son actividades relacionadas con la comida que se añaden la preparación en sí misma de los alimentos y que generalmente también se vinculan a las mujeres. (Pederzini, 2008, pp. 3-4)

La asociación de la mujer con la preparación y suministro de alimentos es parte de su rol como cuidadora, sirviendo como una forma de proporcionar nutrición y amor dentro de su hogar. En el caso de las madres, su papel como proveedoras de alimentos tiene una base biológica.

La madre es la principal proveedora de nutrientes requeridos para el crecimiento del bebé dentro de su cuerpo. La lactancia asegura una conexión íntima entre la madre y la función nutritiva que cumple. Una vez que se completa la lactancia, la labor de las madres de alimentar a sus hijos sigue adelante como su prolongación natural, fortalecida por el rol de cuidadora que socialmente se le asigna a la mujer. (Pederzini, 2008)

En la mayoría de los casos, estas actividades de cocina son principalmente realizadas por mujeres, ya que la contribución de los hombres es mínima. Esta división de género a la hora de realizar actividades en el hogar es una tendencia que se ha observado a lo largo de la historia.

**Gráfico 14.** *Tiempo total invertido en el trabajo no remunerado en un día promedio*



*Fuente:* Elaboración propia en base a la encuesta aplicada a las y los responsables de hogar de la Zona Irpavi II, septiembre de 2020.

En la presente gráfica se puede observar que el 65% de las mujeres dedica más de 4 horas en un día al trabajo no remunerado realizado en el hogar. Es decir, las mujeres que cuentan con un trabajo remunerado, salen de él y llegan a sus hogares para continuar trabajando en las tareas de su hogar a diferencia del 32% de los hombres quienes solo dedican 1 hora en la realización de estas actividades no remuneradas.

Esta brecha de tiempo refleja la desigualdad de género existente en la sociedad. A pesar de que muchas mujeres tienen trabajos remunerados, aún tienen que asumir la mayor parte de las tareas del hogar no remuneradas. Esto significa que las mujeres tienen menos tiempo para descansar, participar en actividades recreativas o desarrollar sus propios intereses.

Esto se reafirma con los resultados obtenidos del estudio realizado por la Ciudadanía, Comunidad de Estudios Sociales y Acción Pública (2019), señalan que en Bolivia las mujeres dedican en promedio 3 horas al trabajo de cuidado y 4 horas al trabajo doméstico haciendo un total de 7 horas de trabajo en el hogar, mientras que los hombres invierten menos de la mitad alcanzando en promedio 3 horas en este trabajo, en

cambio en el trabajo remunerado invierten en promedio 8 horas al día mientras que las mujeres dedican en promedio 7 horas.

Los datos obtenidos confirman las desiguales circunstancias en las que se desempeña trabajo doméstico y de cuidado. Por una parte, los datos estadísticos corroboran la existencia de una desigual distribución de este trabajo sin remuneración entre mujeres y varones. Por tanto, en términos de participación principalmente mujeres quienes asumen este trabajo.

Por otro lado, las desigualdades socioeconómicas en las familias afectan el desarrollo del trabajo de cuidado. Esto significa que los hogares de bajos ingresos no tienen los recursos para contratar servicios de cuidado, lo que provoca que un miembro de la familia sea el encargado de estas actividades (Wanderley, 2011).

En ese sentido, el tiempo invertido en las tareas domésticas y de cuidado, tienen que ver con la economía familiar, en tanto que los hogares con menores ingresos, las mujeres dedican una cantidad de tiempo mucho mayor a las tareas del cuidado de niños/as a diferencia de los hogares con altos ingresos. Esto se debe a una serie de factores, como el tamaño de los hogares, la escasa disponibilidad de equipamiento, y una baja y fragmentada cobertura de los servicios públicos de cuidado.

Es primordial subrayar que tanto el trabajo de cuidado de personas como los quehaceres domésticos no tienen un horario establecido y la cantidad de tiempo que se le dedica depende de la familia en cuestión. Esto abarca desde fines de semana hasta días festivos, así que quienes llevan a cabo estas actividades deben estar siempre al pendiente (Rodríguez, 2004).

Las mujeres son las que predominan en la mayoría de las tareas domésticas y de cuidado, esta desigualdad se agudiza con la presencia de menores de edad en el hogar y aumenta a medida que se incrementa el número de hijos, pues los hombres declaran un menor tiempo de dedicación a las actividades que las mujeres. Esto a su vez ha generado un incremento considerable de la carga de trabajo para las mujeres-madres, quienes están absorbiendo la mayor parte de este aumento.

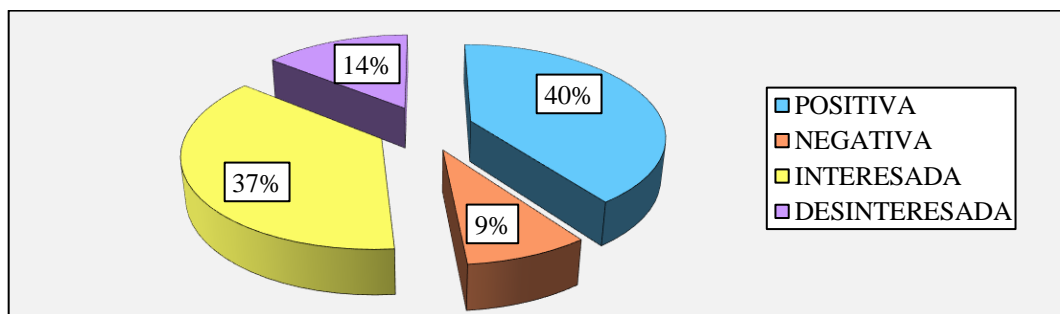
Es indudable que algunas familias comparten los roles y responsabilidades de manera equitativa, como se evidencia en el estudio realizado por Zegarra y su equipo de investigadores (2022, p. 49). Esto se refleja en el siguiente testimonio:

*Mi familia es reducida. Del cuidado de los hijos nos encargamos con mi esposa, nos turnamos de acuerdo con las labores que tenemos que realizar. Los abuelos no necesitan cuidado, pero estamos pendientes de ellos. En caso de enfermedad de nuestras hijas, nos turnamos con mi esposa dependiendo de nuestras actividades.* (Participante, Cochabamba, 2022)

Esta participación equitativa de los padres en la crianza de los hijos es una práctica, ya que ayuda a los padres a compartir los desafíos asociados con los niños, lo que permite que ambos tengan tiempo para relajarse. Esta práctica también reduce la carga financiera que recae sobre un solo miembro de la familia, ayudando a disminuir el estrés y las tensiones dentro de la familia.

El compartir responsabilidades entre los padres puede ayudar a mejorar la comunicación entre los miembros de la familia y también aumentar el vínculo entre padres e hijos. Además, esto contribuye a una mayor satisfacción en la familia al tener un mayor sentido de unidad.

**Gráfico 15.** Actitud de los miembros de la familia respecto a los roles de género



*Fuente:* Elaboración propia en base a la encuesta aplicada a las y los responsables de hogar de la Zona Irpavi II, septiembre de 2020.

Los resultados de la encuesta muestran la actitud de las familias en relación a las tareas domésticas y de cuidado asignadas por la principal responsable. Alrededor del



40% (12 mujeres y 2 hombres) presenta una actitud positiva, el 37% (13 mujeres) está interesado, el 14% (4 mujeres y hombre) desinteresado y el 9% (3 mujeres) negativo. Esto influye en la manera en que se realizan los trabajos asignados.

Las actitudes que se tienen acerca de los estereotipos de hombres y mujeres nos ayudan a entender el significado social y los comportamientos asociados a los cuerpos según su sexo. Se incluye el componente cognitivo, que es lo que tradicionalmente se asume que hombres y mujeres deben hacer, y el componente afectivo, que es la aceptación de dichas acciones.

Los datos evidencian que las actitudes respecto a los roles de género pueden variar mucho de una persona a otra. Algunas personas defienden la igualdad entre hombres y mujeres, es decir, no hay diferencias entre los roles de género y que cada uno debe tener la misma oportunidad de desarrollarse de acuerdo a sus capacidades y aspiraciones.

Por otro lado, hay quienes siguen preservando la idea de que los roles de género son diferentes y que cada uno debe desempeñar el papel que le corresponde y que cada uno debe cumplir con esas responsabilidades para mantener el equilibrio y la armonía en la sociedad.

Estudiar este tema es importante ya que las actitudes influyen en las conductas y forman parte de la identidad de la sociedad y marcan los comportamientos que la gente considera apropiados para hombres y mujeres. Para ello, el autor Huerta señala que la actitud es:

Un conjunto de creencias, todas ellas relacionadas entre sí y organizadas en torno a un objeto o situación. Las formas que cada persona tiene de reaccionar ante cualquier situación son muy numerosas, pero son las formas comunes y uniformes las que revelan una actitud determinada. (Huerta, 2008, p. 7)

Estas creencias, son formas de entender a la sociedad que se basa en la experiencia personal, los valores y las costumbres de una persona o grupo, llegan a organizarse alrededor de un objeto o situación y tienen el poder de influenciar la forma en que la persona reacciona ante la misma pueden ser compartidas por otros y adoptadas como una actitud común.

En el estudio de Ojeda y González (2019, p. 177) citan a Knight y Briton (2017) quienes identifican cuatro tipos de actitudes relacionados con la igualdad en los roles de género, los cuales se denominan: Tradicionalista, igualitaria liberal, igualitario familiar e igualitaria flexible.

1. Tradicionalista, se trata de una estructura social que promueve la supremacía masculina y sostiene una visión esencialista sobre el género, afirmando que el papel de la mujer se limita al ámbito doméstico.
2. Igualitaria liberal, Está firmemente ligado a la imagen común de la igualdad de género desde una perspectiva no simplista y equitativa, que se complementa con un firme compromiso con la inclusión de las mujeres en el mercado laboral.
3. Igualitario familiar, destaca la dualidad de la mujer al alentar, por un lado, su participación como miembro activo de la fuerza laboral y, por otro, el valor de la familia y el hogar en la formación de la identidad femenina.
4. Igualitaria flexible, apoya tanto la asignación de roles tradicionales para la mujer dentro del hogar, como su participación en la fuerza laboral, respaldando también la idea de que ni los roles tradicionales ni los no tradicionales son requeridos o necesarios para la mujer.

Estas cuatro perspectivas sobre la igualdad de género ofrecen una visión completa de la manera en que la sociedad trata el tema de la igualdad de género. Mientras que la estructura social tradicionalista se basa en la supremacía masculina y la asignación de roles estrictos para la mujer, las perspectivas igualitarias liberales, familiares y flexibles, promueven una visión más equitativa y no simplista de la igualdad de género.

Por otro lado, las actitudes relacionadas con la división sexual del trabajo promueven la separación de los géneros en los roles. Estas actitudes pueden ser positivas o negativas, y pueden manifestarse como prejuicios o estereotipos sobre el trabajo que se considera apropiado para cada género.

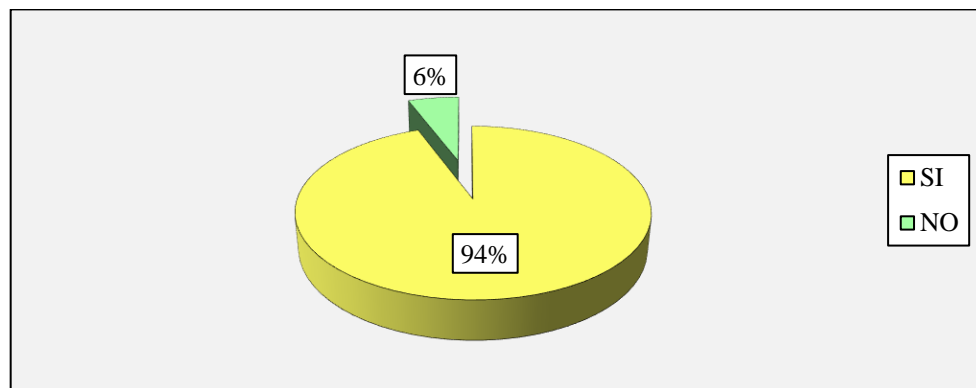
Aún se mantiene la idea de que las mujeres solo son aptas para los trabajos domésticos o de servicio, y que los hombres son más adecuados para los trabajos de liderazgo y dirección. Estas actitudes pueden limitar a ambos géneros al imponer límites

a qué roles pueden desempeñar y cómo pueden desenvolverse en el entorno laboral. En la mayoría de las familias, el hombre es el cabeza de familia y la mujer es la esposa y madre. Esto refuerza la idea de que el hombre debe tener el control y la mujer debe seguir sus órdenes.

Respecto a las diferencias de género, en un sistema patriarcal, los niños reciben recompensas por realizar comportamientos considerados adecuados para su sexo, mientras que son castigados y/o reprimidos por acciones consideradas inapropiadas.

Además, se trata de una explicación sobre la socialización de un proceso por el cual las personas desarrollan sus habilidades y conocimientos para vivir de acuerdo con las normas y expectativas de la sociedad. Está influenciada por factores como la edad, el sexo, el contexto cultural y los patrones de comportamiento establecidos.

**Gráfico 16.** *Las tareas domésticas y de cuidado permiten el desarrollo de actividades*



*Fuente:* Elaboración propia en base a la encuesta aplicada a las y los responsables de hogar de la Zona Irpavi II, septiembre 2020.

Los resultados obtenidos de la encuesta ofrecen una visión interesante sobre la percepción de los encuestados en relación con la posibilidad de llevar a cabo actividades adicionales junto a sus ocupaciones principales. Es alentador observar que un amplio 94% (30 mujeres y 3 hombres) de los participantes, considera en su mayoría que se les permite participar en otras actividades además de sus responsabilidades principales.

Esta cifra sugiere una apertura hacia la flexibilidad en el entorno laboral. No obstante, el pequeño porcentaje del 6% (compuesto por 2 mujeres) que no siente que se le brinde esta oportunidad plantea interrogantes sobre las limitaciones que algunas personas podrían estar enfrentando.

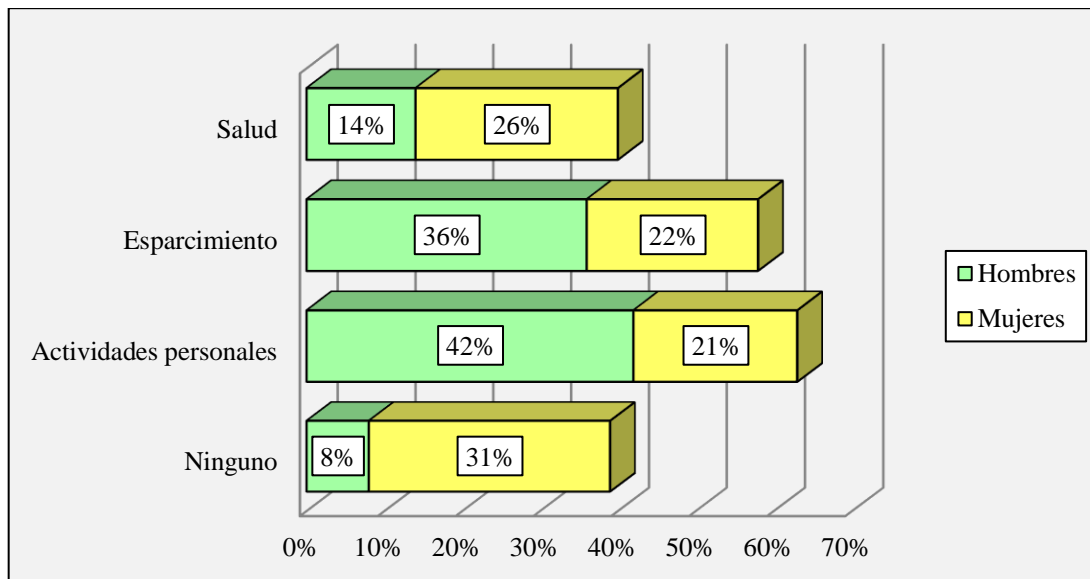
El hecho de que la gran mayoría del 94% tenga empleo, ya sea formal o informal, y tenga que manejar la doble presencia de tareas laborales remuneradas y no remuneradas, resalta la complejidad de sus vidas. Esto puede influir en cómo perciben la flexibilidad y cómo equilibran sus múltiples roles.

Es importante destacar que las y los encuestados se sienten libre para participar en otras actividades, hay una diversidad de experiencias laborales que incluyen tanto empleos formales como informales. Esto nos lleva a un aspecto crucial: la doble presencia que muchas de estas personas experimentan.

El tener que equilibrar responsabilidades laborales remuneradas con tareas no remuneradas como el trabajo en el hogar y el cuidado familiar añade un nivel adicional de complejidad. Estos resultados nos instan a no solo considerar la flexibilidad laboral, sino también a reflexionar sobre cómo abordar de manera efectiva esta realidad de doble carga y promover un enfoque más equitativo para el reparto de responsabilidades, teniendo en cuenta tanto el ámbito laboral como el personal.

En un contexto más amplio, estos resultados pueden destacar la necesidad de políticas laborales y enfoques de gestión que consideren las diversas dimensiones de las vidas de los empleados. Fomentar la flexibilidad y la conciliación de responsabilidades podría contribuir al bienestar general de los trabajadores, al tiempo que promueve un entorno más inclusivo y equitativo. Además, este análisis resalta la importancia de llevar a cabo investigaciones más profundas para comprender mejor las razones detrás de las percepciones de flexibilidad y las implicaciones a largo plazo en términos de satisfacción laboral y calidad de vida.

**Gráfico 17.** *Tiempo invertido en actividades de autocuidado*



*Fuente:* Elaboración propia en base a la encuesta aplicada a las y los responsables de hogar de la Zona Irpavi II, septiembre 2020.

Es posible ver en la gráfica que el 14% es decir 5 hombres dedican su tiempo al cuidado de su salud, mientras que el 26% de las mujeres lo hace. El 36% de los hombres se ocupa en actividades recreativas o de esparcimiento (asistencia a eventos, realizar visitas, encuentros y conversatorios con amigos y familiares, entre otros), a diferencia del 22% de las mujeres. Adicionalmente, el 42% de los hombres destina su tiempo a actividades personales (asearse, vestirse, comer, dormir, descansar, entre otros), mientras que solo el 21% de las mujeres invierte su tiempo. Por último, el 31% de las mujeres encuestadas afirman que no invierten su tiempo en estas actividades de autocuidado.

Los datos presentados demuestran que, en muchos casos, tanto mujeres como hombres invierten su tiempo en prácticas de autocuidado, sin embargo, hay un alto porcentaje de mujeres que afirman que no se toman el tiempo para realizar estas actividades. Un gran número de mujeres no están haciendo lo suficiente para cuidar de sí mismas, lo cual es motivo de preocupación ya que puede tener un impacto negativo en la salud y el bienestar a largo plazo.

Esto es resultado de la excesiva carga de tareas laborales remuneradas y de tareas no pagas relacionadas con el cuidado y el trabajo doméstico, puesto que el tiempo libre se

ve reducido para llevar a cabo actividades de autocuidado, como ejercicio, descanso, alimentación saludable, etc. Peredo (2003, p. 57) señala que:

La vida de la mujer contemporánea está caracterizada por lo que se ha denominado “la doble jornada”, que en muchos casos no solamente significa la realización de dos tipos de trabajo en un sólo día, uno en el espacio público y otro en el espacio privado, y en una doble lógica de trabajo, sino también el sometimiento a una doble explotación y discriminación.

Esta situación contribuye a un mayor desequilibrio entre los géneros en términos de responsabilidad y carga de trabajo. Las mujeres deben prestar apoyo a los miembros familiares que lo necesiten, Rodríguez *et al.* (2014) señala que cuidar implica llevar a cabo varias tareas, tales como la organización de rutinas diarias, el apoyo en todo tipo de actividades, el desarrollo de gestiones tanto en el hogar como en diferentes entidades, etc. Además, cuidar significa afrontar situaciones cambiantes a lo largo del tiempo, tanto aquellas planificadas como aquellas especialmente complicadas.

Por lo tanto, las mujeres suelen dejar de lado sus necesidades de autocuidado, lo que acaba en problemas de salud, sentimientos negativos, entre otros efectos. Tal como menciona Rodríguez *et al.* (2014, p. 81) “prestar cuidados continuos puede conllevar consecuencias negativas para la salud como problemas de espalda, de insomnio de tristeza o depresión”. Las mujeres que trabajan largas jornadas pueden sentirse cansadas, estresadas, ansiosas y deprimidas, lo cual puede provocar una baja motivación para cuidarse a sí mismas.

Hacerse cargo de uno mismo es fundamental para el bienestar mental, pues puede ayudar a reducir el estrés, mejorar la autoestima y aumentar la energía. Por tanto, se recomienda que aquellos que trabajan doble jornada traten de incluir actividades de autocuidado en su rutina para una óptima salud mental. El autocuidado, según Tobón (2003, p. 3) indica que “se refiere a las prácticas cotidianas y a las decisiones sobre ellas, que realiza una persona, familia o grupo para cuidar de su salud; estas prácticas son ‘destrezas’ aprendidas a través de toda la vida”.

Estas destrezas están relacionadas con el estilo de vida<sup>3</sup> saludable que aumenta la capacidad de la persona para prevenir enfermedades y mejorar su calidad de vida. Es vista también, como una forma de construcción de la autonomía y la independencia puesto que se desarrollan habilidades para gestionar las emociones, pensamientos y comportamientos de una manera saludable.

Por su parte, el autocuidado incluye actividades de ocio, relajación y cuidado de la imagen personal. Martínez (2018) señala que el cuidado de uno mismo no es una forma de autoindulgencia, sino una forma de autopreservación y un acto de guerra política. Los estereotipos de género todavía existentes relacionan el autocuidado con actividades de ocio, relajación y cuidado de la imagen personal, sin embargo, el autocuidado también es una forma de preservar la persona y de expresar la autonomía individual. La autora Tobón (2003, p. 3) señala que las prácticas de autocuidado van desde:

Una alimentación adecuada a las necesidades, medidas higiénicas, manejo del estrés, habilidades para establecer relaciones sociales y resolver problemas interpersonales, ejercicio y actividad física requerida, comportamientos seguros, recreación y manejo del tiempo libre, diálogo, adaptaciones favorables a los cambios en el contexto.

Por otra parte, el autocuidado está relacionado con la atención de la salud, que ha cobrado relevancia desde 1948 cuando se celebró el congreso de la Organización Mundial de la Salud. De acuerdo con Muñoz y Lucero (2008) se entiende a la salud como un estado de bienestar tanto físico como mental y social, donde además se toma en cuenta lo psicológico y lo social. Se otorga importancia a los comportamientos de riesgo para la salud, como la alimentación, el descanso, la higiene personal, el trabajo, la actividad, la relación con la pareja y la familia, los amigos y el entorno social, la seguridad en el trabajo, el desempleo, el divorcio y el autocuidado, entre otros.

---

<sup>3</sup> Relacionado con conductas, creencias, actitudes y estados emocionales que muestran como las personas interactúan con el entorno social a través de estrategias de afrontamiento en el quehacer cotidiano, relacionándose con procesos psicológicos como el auto concepto, autoeficacia y el locus de control. (Lange, Urrutia, Campos y Cols, 2006)

La tipología del autocuidado según Gutiérrez (2020, s/p) son el: físico, emocional, social, cognitivo y espiritual.

- Físico, descansar adecuadamente, alimentarse de manera sana y equilibrada, practicar algún tipo de ejercicio (rutina de gimnasio, yoga, estiramientos, baile, etc.).
- Emocional, conlleva una mente balanceada y libre de estrés hace que las personas sean más eficientes y productivos.
- Social, conectar con otras personas ayuda a sentir que no estás solo, a sentirte apoyado en momentos vitales complicados, a tomar decisiones con más seguridad, a mantenerte motivado y superar los momentos de debilidad.
- Cognitivo, sentir constante crecimiento y evolución mental favorece la seguridad y confianza reforzando tu autonomía personal.
- Espiritual, conectar con los valores y con lo que realmente importa, vivir la vida con más calma, a través del yoga, meditación, disfrute del silencio, de una mente tranquila y ser prioridad.

Uno de los principales desafíos para el autocuidado es encontrar el tiempo suficiente para compaginar el ámbito laboral y familiar. Otros factores que dificultan el cuidado de uno mismo, Según Saborío e Hidalgo (2015) es el estrés en el ámbito laboral, conocido como el síndrome por desgaste (Síndrome de Burnout)<sup>4</sup> ocurre cuando uno se ve obligado a interactuar con otras personas, lo que se ha convertido en una preocupación en muchos ambientes profesionales.

Permitir a las mujeres trabajar un número de horas menor a las requeridas para una jornada laboral completa o flexibilizar sus horarios de trabajo según sus responsabilidades es una forma de ayudarlas a equilibrar su vida laboral y familiar para lograr una mejor calidad de vida. Estos dos aspectos importantes de la vida diaria ayudan a mujeres y

---

<sup>4</sup> La definición más aceptada es la de C. Maslach, que lo describe como una forma inadecuada de afrontar el estrés crónico, cuyos rasgos principales son el agotamiento emocional, la despersonalización y la disminución del desempeño personal. (Saborío y Hidalgo, 2015, p. 2)



hombres a desarrollar habilidades, aprender nuevas cosas y obtener ingresos económicos. Por otro lado, proporciona un sentido de pertenencia, comprensión y apoyo.

#### **2.4. Identificación y priorización de necesidades y problemas**

A partir de los resultados obtenidos, se ha podido detectar varias cuestiones en torno al uso del tiempo de las jefas y jefes de hogar que realizan el trabajo doméstico y cuidado no remunerado en la Zona Irpavi II. Para determinar el problema con mayor prioridad, se aplica la técnica de la Matriz de Vester, la cual está formada por una serie de indicadores que permiten identificar las causas y los efectos de la situación problemática. Además, tiene una relación sistémica entre problemas, elementos y/o componentes de una red de factores del mismo objeto de estudio.

Ante todo, es importante señalar que el problema social según Ander-Egg (1986, p. 353) es “la situación de desequilibrio, desajuste, desorganización o falta de armonía o situación amoral que obliga a una reformulación drástica”.

Las necesidades humanas fundamentales de acuerdo con Aguilar y Ander-Egg (1987, p. 39) se definen como “el conjunto de carencias y privación claramente identificadas y de validez universal, inherentes a la naturaleza del hombre y para cuya resolución este tiene potencialidades”. Las necesidades primordiales son fundamentales para el ser humano. Son aquellas que necesita para sobrevivir, y que se fundamentan en la necesidad de comer, dormir, respirar, reproducirse, y descansar.

En ese sentido, teniendo en cuenta los conceptos, se han identificado los siguientes problemas y necesidades sociales:

1. Escaso apoyo de redes institucionales que coadyuven con el cuidado de la familia, a menudo, estas personas no cuentan con servicios públicos de cuidado infantil, atención médica gratuita y otros servicios sociales que podrían ayudar a aliviar su carga de trabajo.
2. Limitado acceso para el descanso y tiempo libre de las mujeres por la sobrecarga de actividades domésticas y de cuidados en la familia, se debe a que las mujeres en su mayoría tienen una ocupación donde genera ingresos económicos para su familia y más del 57% de las mujeres siguen siendo las principales responsables

de las tareas domésticas y de cuidado en el ámbito familiar lo que trae consigo una sobrecarga de trabajo para las mujeres. Así mismo, no tienen el tiempo para el descanso que es una necesidad básica para el ser humano ya que la falta de esto puede causar serios problemas en la salud física y mental. Como ser la Prevalencia de afecciones mentales en las mujeres como el estrés, ansiedad, depresión por la doble responsabilidad en el ámbito familiar y laboral.

3. Limitado acceso a la autorrealización de las mujeres en el ámbito laboral y personal, lo que ocasiona que en el ámbito laboral les den menos responsabilidades y menores posibilidades de ascender.
4. Desigual distribución de las tareas domésticas y de cuidado entre los miembros de las familias, se debe a que en las familias no hay una corresponsabilidad familiar entre los miembros de la familia lo cual se evidenció en los resultados de la encuesta aplicada.
5. Poca visibilización y valorización del trabajo doméstico y de cuidados no remunerados, se evidenció que en su mayoría de la población encuestada opina que no se valora el trabajo doméstico y de cuidados realizados en hogar, esto se debe a que estas tareas son realizadas en el ámbito privado y no se remunera económicamente, siendo una de las consecuencias de la división sexual del trabajo.
6. Dificultades para conciliar la vida laboral y familiar, para las mujeres que a menudo tienen la responsabilidad principal del trabajo no remunerado en el hogar.
7. Estereotipos de género que perpetúan la idea de que las mujeres son responsables principales de las tareas de cuidado.

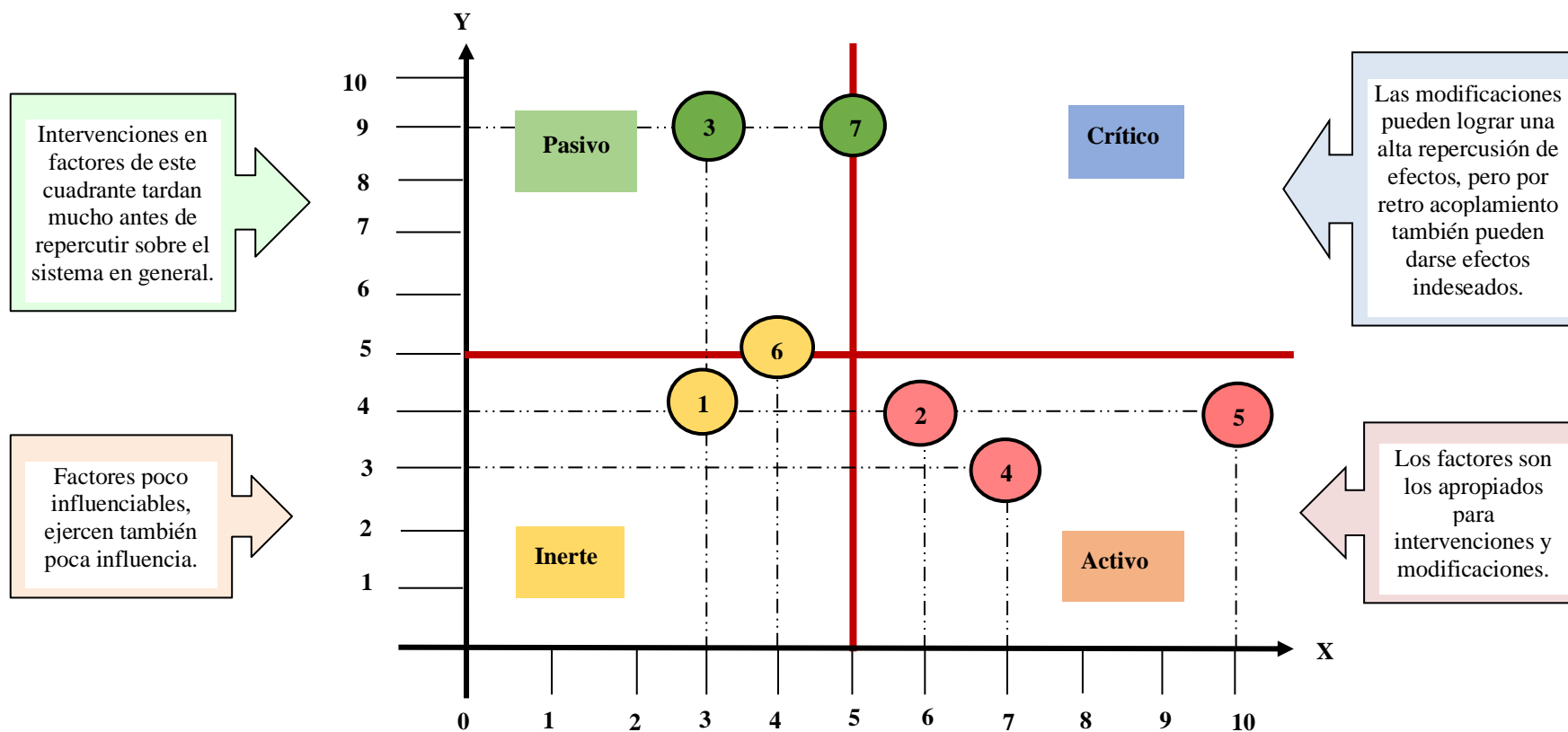
Esto se traduce en la Matriz de priorización que se muestra a continuación, donde se ordena los problemas y necesidades sociales identificados, de los cuales se prioriza un problema por medio de la valoración según el grado de causalidad y relación entre uno y otro problema.

**Tabla 1.** Matriz de priorización “Uso del tiempo y estrategias del trabajo doméstico y de cuidado no remunerado de la zona Irapavi II”

<b>Influencia</b>	<b>1.</b> Escaso apoyo de redes institucionales que coadyuven con el cuidado de la familia.	<b>2.</b> Limitado acceso para el descanso y tiempo libre de las mujeres por la sobrecarga de actividades domésticas y de cuidados en la familia.	<b>3.</b> Limitado acceso a la autorrealización de las mujeres en el ámbito laboral y personal.	<b>4.</b> Desigual distribución de las tareas domésticas y de cuidado entre los miembros de las familias.	<b>5.</b> Poca visibilización y valorización del trabajo doméstico y de cuidados no remunerados.	<b>6.</b> Dificultades para conciliar la vida laboral y familiar.	<b>7.</b> Estereotipos de género que perpetúan la idea de que las mujeres son responsables principales de las tareas de cuidado.	<b>Total, X</b>
<b>1.</b> Escaso apoyo de redes institucionales que coadyuven con el cuidado de la familia.		1	0	1	0	0	1	3
<b>2.</b> Limitado acceso para el descanso y tiempo libre de las mujeres por la sobrecarga de actividades domésticas y de cuidados en la familia.	0		1	1	2	0	2	6
<b>3.</b> Limitado acceso a la autorrealización de las mujeres en el ámbito laboral y personal.	1	0		0	0	1	1	3
<b>4.</b> Desigual distribución de las tareas domésticas y de cuidado entre los miembros de las familias.	1	0	2		2	1	1	7
<b>5.</b> Poca visibilización y valorización del trabajo doméstico y de cuidados no remunerados.	2	2	2	0		2	2	10
<b>6.</b> Dificultades para conciliar la vida laboral y familiar.	0	0	2	0	0		2	4
<b>7.</b> Estereotipos de género que perpetúan la idea de que las mujeres son responsables principales de las tareas de cuidado.	0	1	2	1	0	1		5
<b>Total, Y</b>	4	4	9	3	4	5	9	

0= No es causal    1= Causa indirecta    2= Causa media    3= Causa fuerte

**Figura 1. Esquema axial**



*Nota:* Elaboración propia en base a los resultados de la encuesta aplicada, agosto de 2020.

En el cuadrante activo, el problema más cercano al centro del esquema se vincula con la necesidad de intervenir y modificar. Si se realizan cambios directos en este factor, la cantidad de alternativas disponibles siempre será estrictamente positiva. Por lo tanto, el problema priorizado es el 2: Limitado acceso para el descanso y tiempo libre de las mujeres por la sobrecarga de actividades domésticas y de cuidados en la familia.

### **2.4.1. Explicación y análisis del problema**

Los resultados de la aplicación de la Matriz de Vester han determinado que el limitado acceso para el descanso y tiempo libre de las mujeres de la Zona Irpavi II es el problema más urgente a intervenir, dado que están sometidas a una carga excesiva y a numerosas obligaciones tanto dentro del hogar como en el trabajo por el que reciben remuneración.

Para abordar este problema central, se consideró primero representarlo gráficamente a través del árbol de problemas (ver anexo 2) en el que se incluye de manera estructurada el problema, sus causas y efectos. Luego, se procedió a elaborar un árbol de objetivos que tiene como objetivo central la oportunidad para el descanso y tiempo libre de las mujeres de la Zona Irpavi II disminuyendo la sobrecarga de actividades domésticas y de cuidados en la familia (ver anexo 3) que se centra en la solución del problema identificado y para finalizar se elaboró una matriz de involucrados (ver anexo 4) que permitió identificar y analizar a las personas, grupos y organizaciones relacionados con el problema, entre ellos a madres/padres de familia y la Junta Vecinal.

En este análisis, se destaca que el trabajo doméstico no remunerado es una actividad que se realiza en los hogares familiares para mantenerlos, estas tareas van desde las labores domésticas como la limpieza, el cuidado de los hijos, la preparación de alimentos, el mantenimiento de la casa, entre otras. Los mismos recaen sobre los miembros de la familia, sin embargo, los roles no son iguales para todos.

Elizabeth Jiménez (2011), hace referencia a que el cuidado de la familia son las tareas que implican el cuidado de los miembros familiares, tanto general como de manera individual. Esto incluye el atender las necesidades específicas de los niños, ancianos y personas con discapacidad, que no pueden proveerse por sí mismos y requieren un cuidado especial.

Por otro lado, el ingreso de las mujeres al ámbito laboral provoca una reestructuración del trabajo doméstico y de atención, lo que se traduce en que abuelas, hermanas, tías, hijas y demás familiares femeninos se encargan de esta labor no retribuida.

Los resultados muestran que las mujeres tienen una carga de trabajo significativamente mayor que los hombres, ya que a menudo tienen que hacer frente a tareas adicionales de cuidado de la familia, lo que les deja menos tiempo para descansar. Esta fuerte carga de trabajo no es reconocida como tal, debido a que se encuentra estigmatizado y se considera que es una actividad femenina.

La doble jornada laboral obstaculiza la separación entre el mercado laboral y las tareas domésticas y de cuidado familiar, esto es reflejo de la desigualdad de género por la inequidad de tiempo dedicado entre los hombres y las mujeres. Esta disparidad de tiempo se debe principalmente a la estructura social vigente en Bolivia, en la que las mujeres tienden a asumir la responsabilidad principal del cuidado de los niños, ancianos y personas enfermas, así como también de las tareas domésticas. Además, el machismo y la discriminación de género siguen siendo una realidad en el país, lo que contribuye a perpetuar esta situación.

Esta estructura social está vinculada con el sistema patriarcal, los autores Facio y Fries (2005, p. 280) señalan que:

Se trata de un sistema que justifica la dominación sobre la base de una supuesta inferioridad biológica de las mujeres. Tiene su origen histórico en la familia, cuya jefatura ejerce el padre y se proyecta a todo el orden social.

Es un sistema de opresión que reproduce la discriminación de las mujeres, ya que otorga privilegios a los hombres y les da una posición de poder. Esto limita la autonomía de las mujeres y las excluye de la toma de decisiones, lo que a su vez impide que sean iguales a los hombres en términos de derechos y oportunidades. Por lo tanto, se trata de una estructura profundamente injusta que debe ser abordada de forma urgente.

De acuerdo con Henrich (2016) la presencia del patriarcado en la cultura y la asignación de tareas específicas según el género crean una red de poder y de separación entre hombres y mujeres, generando diferencias en los roles que cada uno cumple en la sociedad, debido a la falta de apreciación económica y social hacia el trabajo doméstico que llevan a cabo las mujeres, y la negación de que sean trabajadoras.

Las relaciones de poder están estructuradas por género y los hombres tienen privilegios y ventajas sobre las mujeres. Esto lleva a la desigualdad entre los géneros en diferentes áreas como el acceso a la educación, el empleo, los salarios, el lenguaje, la toma de decisiones, la violencia, la política y otros.

Del mismo modo, Facio y Fries (2005) indican que los principios ideológicos patriarcales no solo afectan a las mujeres al colocarlas en una posición de desventaja en la mayoría de los ámbitos de la vida, sino que también limitan a los hombres, a pesar de su situación de privilegio. Esto se debe a que al asignarle a las mujeres una serie de atributos, conductas y roles propios de su sexo, los varones deben abstenerse de adquirir esos roles, acciones y rasgos y buscar diferenciarse de ellas al máximo.

Las inequidades y desigualdades de género son un problema que no se concentra en solo factor, es decir, no es una situación que solo esté presente en la educación y el trabajo. Se puede decir que, al ser promovida y legitimada explícita y simbólicamente por la cultura, permea todas las esferas de la vida humana.

Prácticamente en casi todas las actividades humanas, sociales, culturales, religiosas, políticas, personales, etc., que impliquen relaciones entre hombres y mujeres se generan inequidades relacionadas con el género y llevan a situaciones de desigualdad en las posibilidades y oportunidades de vida, así como al acceso y control de recursos. (Zamudio *et al.*, 2013, p. 257)

Existe una conexión entre la desigualdad y la distribución desigual de oportunidades, recursos, tiempo y poder, los cuales tienen un impacto directo en aspectos como la educación, la salud, el empleo, entre otros, y de forma indirecta, conducen a la violencia. Esta desigualdad entre hombres y mujeres se muestra a través de la discriminación de género, la violencia de género y la desigualdad salarial.

Esta situación limita el potencial de las mujeres en el ámbito económico, social y político, lo que incide negativamente en el desarrollo de sus respectivas comunidades y países. Para hacer frente a este problema, se requieren políticas públicas orientadas a promover la igualdad de género mediante la educación, el empoderamiento de la mujer y la erradicación de la discriminación salarial y laboral.

Por otro lado, las categorías del trabajo y descanso no llegan a ser adaptables para aquellas mujeres donde el ocio, descanso y sueño son reemplazados por el trabajo doméstico y de cuidado que son escenarios de la vida cotidiana y la sociedad que de alguna manera muestran vinculación entre sí. Las mujeres al dedicar más tiempo a estas actividades les impiden invertir tiempo a otros proyectos personales, como estudios, trabajos remunerados, entre otros, afectando su bienestar y autonomía.

El tiempo disponible de todos los miembros de la familia tiene que repartirse entre actividades domésticas y el cuidado de la familia, por tanto, debe haber un proceso de diálogo y negociación que permita algún tipo de consenso con respecto a la distribución de estas actividades no remuneradas.

Además, los roles de género son un elemento clave para comprender la dinámica de la familia y su equilibrio. Si los roles de género se encuentran bien definidos y asumidos por todos los miembros de la familia, la familia se vuelve un entorno más estable, sin embargo, si los roles de género se encuentran en conflicto, se genera una desigualdad de género que puede llevar a problemas a nivel intrafamiliar.

Por tanto, la corresponsabilidad familiar<sup>5</sup> es una estrategia que busca que los miembros de la familia compartan las tareas de cuidado y trabajo remunerado, de modo que todos sean responsables de estas tareas, lo que contribuye a reducir la carga excesiva para un miembro en particular, en este caso para las mujeres. De acuerdo con el Ministerio de la Mujer y la Equidad de Género (s/f) señala que es significativa la intención de garantizar que los hombres y las mujeres compartan igualmente los deberes domésticos, para evitar que la carga de trabajo sin remuneración se concentre solo en las mujeres.

Dicha corresponsabilidad en los hogares, logrará mayor equilibrio entre la vida laboral y familiar. Las jefas y jefes de hogar tendrán una mayor cantidad de tiempo para dedicarse a descansar y tener tiempo libre para realizar actividades de autocuidado y recreación además les permitirá tener mayor éxito en el espacio laboral. A continuación,

---

<sup>5</sup> Hace referencia “al necesario reparto de las tareas domésticas y responsabilidades familiares entre miembros de un hogar: pareja, hijos, hijas u otras personas que convivan en el mismo domicilio” (Cordón, 2010, p. 15).



se presenta una matriz que distingue la contribución de las mujeres y los hombres en la corresponsabilidad familiar.

**Tabla 2.** *Matriz de contribución a la corresponsabilidad familiar, según sexo.*

<b>Mujeres:</b>	<b>Hombres:</b>
Reconociendo el valor y la necesidad del trabajo doméstico y el cuidado en el hogar, entendemos que es esencial que todas las personas en la casa participen y compartan las responsabilidades de manera equitativa.	Al asumir en nuestra identidad masculina y en nuestro rol como padres la relevancia de desempeñar el trabajo doméstico y el cuidado de forma justa y equitativa con las mujeres, podemos promover la igualdad de género y una distribución más justa de las responsabilidades en el hogar.
Abogando por el derecho de todas las personas a disponer de tiempo para otras actividades satisfactorias, como descansar, estudiar, hacer ejercicio, salir a pasear y trabajar fuera de casa.	Abandonando la noción de "ayudar " o "colaborar" y adoptando la mentalidad de que estas tareas son también responsabilidades de los hombres.
Al realizar actividades de autocuidado y permitir que otros nos apoyen, comprendan y cuiden, podemos fomentar una cultura de cuidado mutuo y bienestar emocional.	Aprendiendo, fortaleciendo y practicando actitudes, habilidades y capacidades necesarias para el cuidado, como la empatía, el respeto, la paciencia, el sentido común, la contención emocional, la intuición, la previsión, la implicación y el interés en respaldar a otros.

*Nota:* Propuesta de la autora Flores (2015, pp. 8-9).

En definitiva, las funciones tradicionalmente asignadas al varón y las responsabilidades de cuidado a la mujer se ven marcadas en los modelos familiares nucleares. Esta situación provoca desigualdad para la mujer y conflictos entre los subsistemas conyugales. Por lo tanto, cuanto más estrictos sean los roles de género, más desigualdad habrá hacia la mujer dentro de la familia, mientras que una mayor flexibilidad puede llevar a la confrontación, a menos que se establezca una mediación equitativa de la corresponsabilidad familiar.

## **2.5. Conclusiones de la investigación diagnóstica**

Según los resultados obtenidos, se pudo evidenciar que *la percepción de los jefes o jefas de hogar de la Zona Irpavi II respecto a la distribución del trabajo doméstico y de cuidado no remunerado*, con un porcentaje del 69% comprenden la noción del trabajo doméstico y de cuidado no remunerado, mientras que el 31% restante no. Entender estos términos es esencial para investigar las desigualdades de género dentro de la familia y lograr una transformación.

A pesar de que la mayoría de los jefes y las jefas de hogar tienen algún conocimiento sobre el trabajo doméstico y de cuidado no remunerado, es importante señalar que existe una minoría que carece de este conocimiento. Esta situación indica que es necesario tomar medidas para mejorar la comprensión de estos temas entre la población meta y de manera general.

Además, el 85% de los encuestados considera que el trabajo doméstico y de cuidado debe ser reconocido y remunerado para reflejar su importancia y contribución a la sociedad. Esto demuestra que las personas ven la necesidad de reconocer el trabajo doméstico y de cuidado, y creen que el salario por este trabajo es una forma de reconocimiento y valoración.

Estos roles y responsabilidades son aceptados por los miembros de la familia como parte de un compromiso, pero también como una forma de mejorar el bienestar de la familia. Si bien estas obligaciones son aceptadas y compartidas por los miembros de la familia, estas pueden ser abrumadoras y difíciles de cumplir. Por lo tanto, es importante que los miembros de la familia se esfuercen por entenderse y ayudarse mutuamente a cumplir con sus responsabilidades para que la familia funcione de manera armoniosa y sana.

Por otro lado, *las horas que invierten los miembros de las familias de la Zona Irpavi II en relación al trabajo remunerado*, se destaca que el 80% de las mujeres dedica 8 horas a su trabajo remunerado, en comparación con el 63% de los hombres.

Está claro que tanto hombres como mujeres contribuyen económicamente a sus hogares de acuerdo a lo que cada jefe o jefa de familia ha establecido. Sin embargo, el tiempo dedicado a la labor en un entorno público afecta la cantidad de horas invertidas en el trabajo no remunerado, siendo que, en la mayoría de los casos, son las mujeres quienes asumen la responsabilidad de los cuidados en el hogar.

A partir del proceso de inserción de las mujeres al ámbito laboral, surge la categoría de la crisis del cuidado, según lo explica la CEPAL (2009) esto se produce por la segmentación de género y la estricta división sexual del trabajo, lo que resulta en una

sobrecarga para las mujeres y una baja participación de los hombres en el cuidado de sus hogares.

Respecto al *trabajo no remunerado*, el 65% de las mujeres dedica más de 4 horas en un día al trabajo no remunerado realizado en el hogar. Es decir, las mujeres que cuentan con un trabajo remunerado, salen de él y llegan a sus hogares para continuar trabajando en las tareas de su hogar a diferencia del 32% de los hombres quienes solo dedican 1 hora en la realización de estas actividades no remuneradas.

Esta diferencia de horas refleja la desigualdad de género que hay en la sociedad pese a que muchas mujeres trabajan por un salario, tienen que hacer la mayoría de los trabajos del hogar sin recibir una remuneración. Esto significa que las mujeres tienen menos tiempo para tener momentos de descanso, dedicarse a actividades de ocio o desarrollar sus propios intereses.

Las mujeres son responsables de la mayor parte del trabajo doméstico y el cuidado sin remuneración. Se les asigna la tarea de hacer las labores del hogar, como lavar la ropa, limpiar la casa, cocinar y prestar cuidados a los miembros de la familia, esto ha sido tradicionalmente un área de participación femenina en el ámbito de la reproducción y la vida familiar.

El cuidado como tal se relaciona con los derechos humanos, pues se reconoce el derecho de cualquier persona de recibir, ofrecer y administrar el cuidado necesario durante toda la vida, dependiendo de la situación e inquietud que se presente en cada momento, debe ser una responsabilidad compartida entre la familia, la sociedad y el Estado, para que todos los individuos puedan recibir el apoyo y la atención que necesitan para vivir una vida digna. Por lo tanto, el cuidado es un asunto de derechos humanos, y debe ser tratado de forma responsable y justa.

Para finalizar, *el trabajo doméstico y de cuidados no remunerados y el desarrollo de actividades de autocuidado de las mujeres de la Zona Irpavi II*, en un porcentaje significativo del 31% de las mujeres no invierte su tiempo en actividades de autocuidado.

Es preocupante el hecho de que un gran número de mujeres no dediquen el tiempo necesario para el cuidado de sí mismas, ya que esto puede tener repercusiones negativas

en su salud y bienestar a largo plazo. Esto es causado por la imposición de una carga de trabajo excesiva, ya sea remunerada o no, y la reducción de tiempo libre para realizar actividades que contribuyan al autocuidado, como el ejercicio físico, el descanso y la alimentación saludable. Según Peredo (2003), la mujer moderna experimenta una "doble jornada": la que realiza en el espacio productivo y la del trabajo doméstico, lo que significa una doble explotación y discriminación.

Por lo tanto, existe un desbalance entre los géneros, en cuanto a responsabilidades y cargas laborales, contribuye a un mayor desequilibrio. Rodríguez et al. (2014) explica que cuidar a los miembros familiares conlleva numerosas tareas: organizar rutinas, prestar apoyo en todo tipo de actividades, realizar trámites tanto en el hogar como en diferentes entidades, hacer frente a situaciones cambiantes, y así sucesivamente.

Esto conduce a que las mujeres dejen de lado su propio cuidado, lo que puede provocar problemas de salud, sentimientos negativos e incluso depresión. Por lo tanto, aquellas que trabajan largas jornadas pueden sentirse fatigadas, estresadas, ansiosas y deprimidas, lo cual afecta su motivación para cuidarse a sí mismas.

Esta situación es difícil para muchas mujeres, especialmente aquellas que luchan por mantenerse al día con todas sus responsabilidades. Es importante establecer prioridades, establecer límites y pedir ayuda cuando sea necesario. También se debe encontrar las formas de relajarse y divertirse, esto ayudará que se sientan más conectadas con su bienestar y salud mental.

## CAPÍTULO III

### MARCO TEÓRICO - CONCEPTUAL

En este capítulo se presentan las principales categorías teóricas que permiten el análisis de la problemática abordada con respecto al trabajo doméstico y de cuidados no remunerados. Ahora bien, en función de lo planteado, distinguiremos dos tipos de economía: la economía de la producción y la economía del cuidado, reproducción y bienestar de las personas.

Se toma en cuenta a la economía del cuidado como una de las principales categorías teóricas. Sin embargo, es importante mencionar las diferencias de los dos tipos de economía para un mejor entendimiento. Diane Elson (1995, p. 99) sostiene que:

Tenemos dos economías: una economía en la que las personas reciben un salario por producir cosas que se venden en los mercados o que se financian a través de impuestos. Esta es la economía de los bienes, la que todo el mundo considera la economía propiamente dicha, y por otro lado tenemos la economía oculta, invisible, la economía del cuidado.

En relación con las diferencias, se puede señalar que el primer tipo implica el intercambio monetario y es realizado en un espacio público y de reconocimiento, a diferencia del segundo tipo de economía, que es desarrollado en un ámbito privado y por ende no genera ningún intercambio monetario, pero si está relacionado con el bienestar social.

Del mismo modo, Tavera (2020), hace alusión a dos tipos de esferas con respecto a la economía productiva y de cuidado. En la primera, se producen bienes y servicios intercambiables y la segunda asegura la reproducción diaria de las personas, es importante resaltar que la economía del cuidado se divide en el trabajo remunerado y no remunerado que de por sí suscita una controversia y existe multiplicidad de acepciones en relación con los conceptos.

A continuación, se desarrolla la categoría teórica de la economía del cuidado.

### **3.1. Economía del cuidado**

La economía del cuidado se desarrolla en los años setenta bajo un enfoque feminista que integra el trabajo reproductivo y trabajo productivo buscando entender la relación entre el capitalismo y la división sexual del trabajo mediante la teoría Marxista, así mismo, adopta una perspectiva histórica evidenciando cambios sociales.

En ese contexto, la economía feminista rescata postulados de feministas materialistas, donde este pensamiento no tenía ninguna relación dentro de los marcos teóricos de escuelas económicas por tanto era un tema totalmente olvidado en universidades que tenían como base las teorías clásicas. (Moreno, 2017)

Por su parte, Razavi (2007, citado por la Subdirección de Género Dirección Social, 2013, p. 3) plantea que “bajo la corriente principal de pensamiento económico, el trabajo reproductivo o trabajo no remunerado no es importante dado que se desarrolla bajo un marco no mercantilista, así este tipo de actividades fueron prácticamente ignoradas por las principales corrientes de pensamiento económico”.

En ese sentido, las economistas feministas dedicaron por completo sus esfuerzos en hacer visible el trabajo no remunerado a partir de la incorporación en los sistemas de cuentas nacionales y las encuestas de uso del tiempo.

De esta manera, se visibiliza la economía feminista dentro del mundo económico que introduce al concepto central; la economía del cuidado haciendo referencia, “al espacio donde la fuerza de trabajo es producida y mantenida, incluyendo todas aquellas actividades que involucran el mantenimiento general del hogar y el cuidado de las personas” (Salvador & Santos, 2016, p. 4). Todas esas actividades están relacionadas con las necesidades más básicas y elementales para la existencia y reproducción de las personas en todas las sociedades. Staffolani (2018, p. 1) refiere que:

Sin cuya satisfacción total o parcial los seres humanos no podrían continuar con su vida. Las necesidades principales son: la alimentación, el afecto, el abrigo corporal satisfecho por la vestimenta, el hábitat por la vivienda, el cuidado de la enfermedad y la comunicación.

El llevar a cabo estas actividades de cuidado, se satisfacen tales necesidades que generan cierto tipo de bienestar a las personas y se traducen en valores económicos, sin embargo, no son tomados en cuenta en los cálculos estándar del valor generado por la economía, es decir no se visibiliza la economía del cuidado dentro del universo económico, que es dividido según jerarquía de valor y reconocimiento.

Por otra parte, Moreno argumenta que la economía del cuidado, es una categoría propuesta por la economía feminista, haciendo referencia a:

Toda la producción, distribución, intercambio y consumo de los bienes y servicios relacionados con el cuidado de las personas. Abarca el trabajo doméstico, que contempla las actividades requeridas para el mantenimiento habitacional de los hogares, y el trabajo de cuidado, que contempla todas las actividades requeridas para la atención física y emocional de las personas. La economía del cuidado puede llevarse a cabo dentro o fuera del mercado, es decir, de manera remunerada o no. (Moreno, 2017, p. 33)

Sin embargo, esta economía no solo pretende analizar la dimensión, medición e incorporación a los sectores proveedores de cuidado y hogares, sino también, se cuestiona desde el funcionamiento de un sistema económico como un todo donde los modos en los que se genera la distribución de los trabajos, los tiempos y los ingresos ponen como centro de análisis la producción de bienestar. (Esquivel, 2011)

La economía feminista, es una tendencia de pensamiento heterogéneo que implica visibilizar la dimensión de género de la dinámica económica y su impacto en la vida de las mujeres. Sus puntos de vista sobre la economía del cuidado ayudan a actualizar el debate feminista sobre la forma organizativa de la reproducción social y reconocen su impacto en la reproducción desigual.

En ese sentido, la economía del cuidado analiza las formas de organización de la reproducción social y lo reconoce como un problema crítico de desigualdad de género donde se refleja la división sexual del trabajo, categoría teórica que describiremos a continuación.

### **3.1.1. Organización social del cuidado**

En el funcionamiento del sistema económico, el peso relevante del trabajo de cuidados no remunerado proviene de la organización social de la reproducción de las personas. Esto se puede pensar desde el concepto de organización social de cuidado, que se refiere a la forma en que las familias, países, mercados y organizaciones comunitarias generan y distribuyen los cuidados de manera interconectada (Rodríguez, 2015).

La noción de organización social del cuidado se emparenta con el diamante de cuidado como representación de la arquitectura, a través del cual, se provee el cuidado. Este diamante indica la presencia de cuatro actores: El Estado, mercado, familia y comunidad/voluntariado, así también se establecen relaciones entre ellos:

La provisión de cuidados no ocurre de manera aislada o estanca, sino que resulta de una continuidad donde se suceden actividades, trabajos y responsabilidades. En este sentido, se sugiere hablar de redes de cuidado para aludir a los encadenamientos múltiples y no lineales que se dan entre los actores que participan en el cuidado, los escenarios. (Rodríguez, 2015, p. 40)

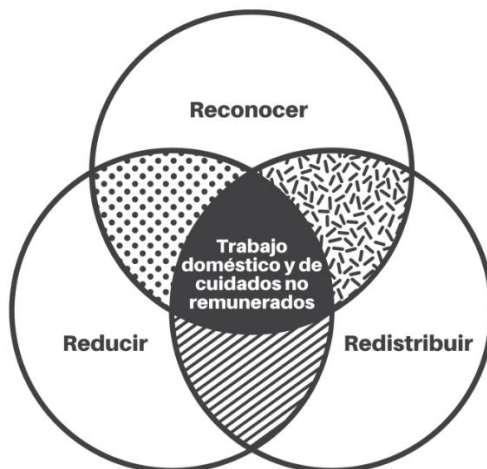
Del mismo modo, la autora Natalia Moreno (2017) señala que la organización social del cuidado debe proveer bienestar a las personas, para ello existen tres actores sociales determinantes: el Estado, empresas y familias (especialmente las mujeres), son las principales fuentes de bienestar y quienes asumen la responsabilidad para el sostenimiento de la vida humana.

### **3.1.2. Modelo de las tres R**

Diane Elson (citado en Salvador, 2019) propone el enfoque denominado las Tres R: reconocimiento, reducción y redistribución. Este modelo tiene como objetivo principal la equidad en el trabajo doméstico y de cuidados no remunerados entre las fuentes de bienestar o regímenes de cuidado.



**Figura 2.** *Modelo de las tres R*



*Fuente:* Elaboración propia en base al enfoque de las Tres R propuesto por Diane Elson (2017).

Reconocimiento del trabajo de cuidado, es un elemento clave para el desarrollo humano, así como para el desarrollo social y económico, de acuerdo con Salvador (2019):

**a. Reconocimiento del trabajo de cuidado**

Esta primera etapa trata de dar un reconocimiento e importancia al trabajo de cuidado no remunerado como un elemento clave tanto en el desarrollo humano de las personas como en el desarrollo social y económico de los países. Por lo tanto, es importante analizar quién está realizando el trabajo en términos de participación y de uso del tiempo, y así analizar si el trabajo de cuidado es realizado por el mercado, la comunidad, el estado o la familia, y dentro de esta última, son los hombres o las mujeres quienes asumen la mayor carga.

**b. Reducción del trabajo de cuidado**

Esta segunda etapa tiene como propósito fundamental la reducción de la carga de trabajo de cuidado, especialmente en las mujeres de bajos ingresos, ya que ellas son las que presentan las mayores desventajas en términos de actividades de cuidado no remunerado. Estas mujeres presentan esta condición debido a la falta de ingresos para sustituir su trabajo no remunerado por uno remunerado en el mercado de trabajo, también ellas son las menos favorecidas en cuanto a la disposición de tecnología que permita

obtener una mayor productividad en las actividades de cuidado, especialmente los trabajos de cuidado indirecto.

### **c. Redistribución del trabajo de cuidado**

El tercer elemento de las tres R tiene que ver en la forma como se puede redistribuir la carga de trabajo de cuidado entre las fuentes de bienestar: familia, Estado, comunidad y mercado, según Elson (citado en Salvador, 2019, p. 18) esta redistribución se da de la siguiente manera:

1. Redistribución dentro del hogar, se puede realizar entre hombres y mujeres, lo cual supone superar una serie de barreras relacionadas con los estereotipos de género, donde ciertas actividades de cuidado se suponen femeninas, como la preparación de alimentos, limpieza del hogar y el cuidado de personas dependientes.
2. Redistribución por fuera del hogar, la redistribución no solo se puede realizar dentro del hogar, porque pueden existir estructuras familiares donde no es posible redistribuir el cuidado, puede haber muchos hogares donde solo existe un adulto que provee cuidado (hogares con madres cabeza de familia) por tanto no hay con quien redistribuir.

Bajo estas circunstancias, el Estado y el mercado juegan un rol muy importante en la provisión de servicios de cuidado, así sustituyendo la carga de cuidado en los hogares. Por ejemplo, el estado puede ofrecer infraestructura social y la prestación de servicios de cuidado, como centros de desarrollo para niños, niñas y adultos de edad avanzada. Este tipo de servicios a parte de reducir la participación y tiempo de cuidado, también puede liberar tiempo para dedicarlo en la participación del mercado de trabajo, especialmente en la participación de las mujeres.

El mercado también puede ser un importante oferente de servicios de cuidado, sin embargo, es importante tener en cuenta que bajo este proveedor el poder de adquisición de las personas y los hogares, ya que se trata de contratar en el mercado personas que realicen trabajo doméstico o cuidar personas dependientes. Por esta razón, las personas de bajos ingresos quedarán por fuera de este tipo de proveedor, especialmente las mujeres pobres (Salvador, 2019).

### **3.2. División sexual del trabajo**

De acuerdo a la corriente ideológica del marxismo, se separa el ámbito laboral de la vida cotidiana. Para Ramos (1997, p. 20) “se inicia en la división sexual del trabajo, adscribiendo a la mujer la tarea de la reproducción biológica, en tanto que el varón tiene a su cargo la reproducción de la vida mediante el trabajo asalariado” Por tanto, este pensamiento se construye a partir de parámetros sociales que tienen como producto la relación social entre sexos.

En este sentido, la división sexual del trabajo dentro del hogar, según Marco y Rodríguez (2010, p. 3) “es una respuesta racional del hogar teniendo en cuenta la valoración que el mercado hace sobre el tiempo de cada uno de los miembros del hogar”. Por otro lado, Carrasco y Domínguez (citado en Martínez, 2016, p. 169) afirman que la división sexual del trabajo:

Se impuso, desde un sistema patriarcal, un modelo en el que las mujeres eran las responsables de la actividad doméstica, es decir del llamado ámbito privado, mientras que los hombres se responsabilizaban del ámbito público y principalmente de la actividad remunerada.

Si bien el rol del género en cada cultura es diferente, el tema común que define el género en todos los países es la segregación porque hombres y mujeres no están en el mismo ámbito social. El tipo y nivel de separación en cada sociedad son diferentes, pero histórica y tradicionalmente, el más básico y común es la división entre vida pública y vida privada. Así mismo, la división sexual del trabajo induce la desigualdad de género que en términos de Lagarde (2018, p. 2) es:

El trato de las mujeres como cosas y no como seres humanos, prevalece en el maltrato cotidiano visible e invisible de las mujeres, en las familias y parejas, y es realizada por parientes, cónyuges y amistades; en otros círculos sociales es concretada por conocidos y desconocidos, por autoridades, gobernantes, funcionarios, representantes, dirigentes, profesionales, colegas y compañeros.

La desigualdad de género, es reflejado por la división sexual del trabajo impuesto por el sistema patriarcal donde el hombre es productor y trabajador en lo público y la

mujer es considerada como reproductora y principal responsable del trabajo de cuidado en un espacio totalmente privado, todo esto origina el maltrato y la desvalorización de la mujer en torno a su participación en diferentes ámbitos.

La desigualdad de género, es vista desde un enfoque social, económico, jurídico, político, cultural y es reflejado por la división sexual del trabajo impuesto por el sistema patriarcal donde el hombre es productor y trabajador en lo público y la mujer es considerada como reproductora y principal responsable del trabajo de cuidado en un espacio totalmente privado, todo esto origina el maltrato y la desvalorización de la mujer en torno a su participación en diferentes ámbitos.

En el ámbito económico suelen ocurrir diversas situaciones en torno al acceso y distribución de ingresos económicos en razón de género, es decir que las mujeres reciben en menor cantidad la remuneración económica a diferencia de los hombres ejerciendo el mismo trabajo. La desigualdad en el ámbito social se caracteriza por el tiempo invertido en el trabajo de cuidado y el trabajo remunerado donde las mujeres dedican el mayor de su tiempo a estas dos actividades a diferencia de los hombres que se dedican completamente al trabajo remunerado.

La autora Batthyány (2004), plantea que, en todas las sociedades, en todos los tiempos los adultos se han visto en la necesidad de realizar tres actividades esenciales:

- a. El trabajo productivo, de carácter social, colectivo, mediante el cual se producen los bienes que constituyen, en conjunto, la riqueza social.
- b. El trabajo doméstico, de carácter individual, mediante el que se satisfacen las necesidades cotidianas, como la alimentación, la higiene, la salud y el mantenimiento de la vivienda.
- c. La crianza de los hijos mediante la que se inculcan y transmiten los usos y costumbres propios de la comunidad, garantizando de esta manera la reproducción del imaginario cultural de la sociedad.

Tradicionalmente, la participación femenina se ha producido en el ámbito privado de la reproducción y la vida familiar. Es decir, las mujeres se han desenvuelto alrededor

del hogar en los cuales está presente la educación de los niños, problemas de salud, bienestar social e higiene (Batthyány, 2015).

No obstante, con el tiempo, las mujeres se han ido incorporando al mercado laboral, es decir al ámbito público de actividad remunerada y junto a esto aumenta sus cambios de expectativas de desarrollo personal, esto no ocurre de la misma manera con la incorporación de los hombres al ámbito doméstico, lo que conlleva a modificaciones en la organización y distribución de tareas en la familia (Ministerio de Desarrollo Social Chile, 2017).

La economía del cuidado está estrechamente relacionada con los siguientes términos: trabajo no remunerado, trabajo doméstico y trabajo de cuidado. Por tanto, es imprescindible analizar cada uno, teniendo una visión y un entendimiento más concreto de la economía del cuidado.

### **3.3. Trabajo no remunerado**

Según la Organización de las Naciones Unidas Mujeres, el trabajo no remunerado se refiere, “al trabajo que se realiza sin pago alguno, se desarrolla mayoritariamente en la esfera privada (hogares) por mujeres” (ONU Mujeres, 2015, p. 3). Se refiere tanto a las tareas domésticas como al cuidado de personas dependientes niñas(os), ancianas(os), personas con discapacidad o personas enfermas. Se mide cuantificando el tiempo que una persona dedica a las tareas domésticas y al trabajo de cuidado sin recibir pago o remuneración alguna.

Así mismo, cabe mencionar que, “el trabajo doméstico y de cuidados es un aspecto central en la vida de las personas, tan relevante que llega a ser un elemento clave para garantizar el bienestar social” (Martínez, 2016, p. 170).

Se enfatizará de manera particular las categorías de trabajo doméstico y trabajo de cuidado ya que son dos elementos muy importantes en el desarrollo del presente trabajo de grado, los cuales describiremos a continuación.

### **3.3.1. Trabajo doméstico y de cuidado no remunerado**

La autora Margaret Reid (citado en Campillo, 2000, p. 100) introdujo un estudio pionero sobre el trabajo doméstico en 1934, definiéndose como:

La producción en el hogar que consiste en esas actividades no remuneradas que son llevadas a cabo por y para sus miembros; actividades que podrían ser reemplazadas por bienes de mercado o servicios pagados, en circunstancias tales como ingreso, condiciones del mercado o inclinaciones personales permitieran que el servicio fuera delegado en alguien fuera del grupo del hogar.

Las tareas del hogar incluyen el cuidado de niños, hombres, mujeres y niños, la limpieza de la casa y sus alrededores, el cuidado de la ropa, el procesamiento de alimentos, el transporte de los niños y las compras están relacionadas con todas estas tareas. Lo realizan principalmente mujeres: esposas, madres, hijas, amas de casa, y si su edad y condiciones de salud lo permiten, son mantenidas por personas a cargo en el hogar. (Campillo, 2000)

Por otra parte, las características comunes del lugar y forma del trabajo doméstico según Goldschmidt, 1987 (citado en Campillo, 2000, p. 101) la describe como:

El sitio de la casa y sus alrededores inmediatos son el principal lugar de producción y consumo; el trabajo es suplido por miembros del hogar, mayoritariamente por mujeres y niños(as); los bienes y servicios son directamente consumidos por miembros del hogar o de la comunidad sin mediar transacciones monetarias.

Este trabajo puede ser sustituido mediante diferentes formas, como ser:

- a. Contratando trabajadoras y trabajadores domésticos, caso típico de las sociedades del mundo en desarrollo donde hay abundancia de mano de obra a bajo precio.
- b. Adquiriendo mercancías en el mercado, lo que es más generalizado en sociedades con mayor nivel de desarrollo, pero aún en este caso queda un remanente del trabajo doméstico que realizan las mujeres en su hogar.
- c. Utilizando equipos y tecnología que ahorran tiempo, pero no eliminan el trabajo ni descargan la responsabilidad.

Estas dos últimas formas requieren ingresos suficientes para realizar la sustitución.

Del mismo modo, un estudio realizado por Wanderley (2003) propone tres categorías según las tareas desarrolladas dentro del hogar: tareas cotidianas, no cotidianas y de cuidado.

- a. Tareas cotidianas, en general, se realizan cada día, como la elaboración del desayuno, almuerzo y cena, el lavado de utensilios de la cocina, la limpieza del hogar y el lavado de la ropa, entre otros.
- b. Tareas no cotidianas, no tienen que realizarse cada día, como compras para el hogar, pago de servicios públicos, entre otras
- c. Tareas de cuidado, se relacionan exclusivamente con el cuidado de la familia, por ejemplo, preparar a los niños y niñas para que vayan a la escuela, llevarlos y recogerlos, alimentarlos, ayudarlos con las tareas, cuidarlos cuando están enfermos, bañarlos y atenderlos durante el día, entre otras.

También propone la clasificación de los hogares de especialización y no especialización o híbridos.

- a. Hogares de especialización, el cónyuge varón sólo participa actividades en el mercado de trabajo y la mujer asume todas las labores del hogar.
- b. Hogares de no especialización o híbridos, ambos cónyuges participan en el mercado de trabajo y comparten el trabajo dentro del hogar, en diferentes grados.
- c. Hogares equitativos, donde ambos cónyuges generan ingresos y ambos asumen las tareas domésticas y crianza.

El trabajo de cuidado parte desde las desigualdades del estrato socioeconómico de las familias con respecto al desarrollo de dichas actividades, lo que implica que los hogares de bajos ingresos no pueden acceder a servicios que ofrece el mercado, por tanto, se delega estas actividades a algún miembro de la familia, donde generalmente las mujeres son las que se encargan de estas responsabilidades y son las más afectadas, en términos de su tiempo y carga de trabajo.

Situación naturalizada en la sociedad que nace a partir de la construcción social de prácticas patriarcales hegemónicas, donde las mujeres son percibidas como “mejor

dotadas” para desarrollar el cuidado de quien lo necesite, ya que incorpora todo tipo de vínculo afectivo dentro de un determinado contexto familiar o fuera del mismo.

### **3.4. Crisis del cuidado**

La crisis del cuidado según el autor Carrasco y Domínguez (Citado en Campillo, 2000, p. 107) sostiene que surge por, “transformaciones que se han dado a raíz de los movimientos feministas, como la entrada de las mujeres en el ámbito laboral y sus cambios de expectativas de desarrollo personal, han conllevado modificaciones en esta organización y distribución de tareas”.

Así mismo, las mujeres se incorporan al ámbito laboral y su inversión física en las tareas domésticas y de cuidado ha disminuido. Sin embargo, la dedicación de los hombres a este trabajo sólo ha aumentado levemente, o al menos está completamente desproporcionada con la reducción del tiempo de trabajo físico. (Campillo 2000)

Por lo tanto, Pérez Orozco (Citado en Campillo, 2000, p. 13) señala que:

A este fenómeno de cambios y reestructuraciones en el trabajo doméstico y del cuidado, con resistencias de género y soluciones a menudo privadas, se le ha denominado crisis del cuidado, e indica que las necesidades de cuidado que en el modelo social tradicional estaban garantizadas, ahora se encuentran en riesgo.

En este contexto suscita factores que generan una demanda del servicio de cuidado y estos han sido resultado de cuatro aspectos:

- La incorporación de mano de obra femenina en empleos de mayor exigencia profesional y, por ende, de mayor prestigio social y económico que se realiza en los hogares.
- La irresuelta distribución del trabajo en los hogares entre hombres y mujeres, prevaleciendo la cultura patriarcal en torno a ello.
- La mejora de la calidad de vida de los adultos mayores ha incidido en la prolongación de su longevidad, pero también en la necesidad de su cuidado especializado.
- La vigencia de un Estado que no ha adoptado políticas de cuidado en la escala necesaria, que permitan que su responsabilidad trascienda más allá de las familias.



### **3.5. Doble jornada laboral y la sobrecarga de trabajo**

En diferentes estudios se evidencia que las mujeres cumplen un rol muy importante en la familia, sin embargo, se encuentran inmersas en una dinámica de trabajo remunerado y no remunerado, lo que trae consigo la sobrecarga por las actividades en estos dos ámbitos. Almanza (Citado en Maciel, 2016, p. 6) conceptualiza la doble jornada de trabajo como, “una actividad que la mujer cubre en donde se ve enfrentada a dos situaciones que juntas implican una tremenda presión”. Así mismo, Fermina (2013, p. 13) indica que es:

Una condición a la que se ven sometidas las mujeres que, además de desempeñar un trabajo remunerado en horario laboral, suman y acumulan todas las tareas que implica el trabajo reproductivo, doméstico, no compartido por sus compañeros.

La doble presencia laboral y la sobrecarga de trabajo que realizan las mujeres han creado mayores dificultades para conciliar tiempo y espacio; representan la contradicción entre la producción de mercancías y el trabajo doméstico, la búsqueda de la calidad de vida y la búsqueda de beneficios, que conllevan tensiones graves donde sufren principalmente las mujeres.

Las raíces de la desigualdad de género y su articulación con la producción de mercado, la división sexual del trabajo dentro y fuera de los hogares y la consecuente doble jornada para las mujeres. Haberlo desconocido a lo largo de la historia da muestra de la naturalización de los roles de género que ha tenido la producción de conocimiento en la disciplina económica.

#### **3.5.1. Dimensiones de la doble jornada laboral**

Diversos autores aportan al tema de doble jornada de trabajo, del cual se despliegan dos dimensiones; espacios públicos y espacios privados, la autora Maciel los define como:

Los espacios públicos: aquellos en donde las mujeres realizan actividades laborales asalariadas con base en actividades específicas del ámbito laboral donde se desarrollan, lo cual les permite generar un sueldo. Los espacios privados: aquellos donde las mujeres realizan actividades de trabajo no remunerado, dentro

de un ámbito de trabajo, en el caso específico al interior del hogar. Estas dos dimensiones, espacios públicos y privados, permiten explicar el concepto de doble jornada de trabajo que es la actividad donde se desarrollan las mujeres. (Maciel, 2016, p. 9).

La mayoría de las mujeres no ingresan al mercado laboral en igualdad de condiciones que los hombres. Para lograr un cambio real es necesario profundizar en un sistema económico que persiga la equidad y la igualdad de oportunidades basado en la voluntad política de cambios ideológicos y culturales.

Los miembros de las familias asignan un tiempo determinado a las actividades remuneradas y no remuneradas, a pesar de que la distribución de acuerdo a diversos estudios se da de manera desigual entre los miembros, las mujeres llegan a tener la principal responsabilidad del cuidado y a su vez generan ingresos económicos de manera formal o informal lo que ocasiona la sobrecarga de actividades en una sola persona dejando de lado su tiempo libre y de ocio que es considerado un derecho y una necesidad básica.

### **3.5.2. Tiempo libre**

El tiempo es un recurso indispensable en el análisis de género y que por diferentes circunstancias se convierte en el centro de reflexión sobre los problemas de la vida diaria. El tiempo libre y su institucionalización nacen como:

Producto de una lucha y reivindicación del trabajador asalariado; mientras que el ocio, en su concepción griega, nace con el estado de privilegio otorgado a las élites, cuya ociosidad es sostenida por el trabajo de otros menos afortunados, los esclavos. (Phail, 1999, p. 84)

En el marco de las Jornadas de Trabajo e Integración Social, convocadas por la Secretaría del Trabajo, definió el tiempo libre como, “actividades a las cuales el individuo se entrega con plena aceptación para descansar, divertirse, acrecentar su información personal y participar voluntariamente en la sociedad después de haber cumplido con sus obligaciones laborales" (Phail, 1999, p. 85).

### **3.6. Calidad de vida**

La calidad de vida es un aspecto importante que ha sido estudiado por diferentes disciplinas, Maciel (2016, p. 12) lo conceptualiza como:

Una dimensión subjetiva está constituida por factores cognitivos y afectivos, y como tal es una evaluación subjetiva de la misma. Calidad de vida desde el nivel subjetivo tiene que ver con la percepción que se tiene del entorno y del bienestar emocional, el cual se conceptualiza como. La felicidad que produce la satisfacción en las áreas de la vida. Además de ese bienestar, la felicidad, diversión, autoestima y las relaciones interpersonales, son parte de la dimensión subjetiva.

Para Gómez, el concepto de calidad de vida es un concepto muy amplio que está influido de modo complejo por, “la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con los elementos esenciales de su entorno” (Gómez, 2000, p. 110).

### **3.7. Perspectiva de género**

Esta perspectiva tiene como base la teoría de género y se encuentra dentro del paradigma teórico histórico-crítico y el cultural feminismo, su análisis parte de la síntesis entre teoría de género y la perspectiva de género que fundamentalmente es una concepción feminista. Según la autora Lagarde (2018, p. 13), la perspectiva de género “se estructura a partir de la ética y conduce a una filosofía posthumanista, por su crítica de la concepción y androcéntrica de humanidad que dejó fuera a la mitad del género humano: a las mujeres”.

La finalidad de esta perspectiva es “contribuir a la construcción subjetiva y social de una nueva configuración a partir de la resignificación de la historia, la sociedad, la cultura y la política desde las mujeres y con las mujeres” (Lagarde, 2018, p. 13). De acuerdo con el Comité de Género (2017, p. 56), señalan que la perspectiva de género es:

Una categoría de análisis que sostiene que las diferencias entre hombres y mujeres se explican a partir de las condiciones sociales, culturales, políticas, económicas y jurídicas, históricamente creadas para determinar la vida de hombres y mujeres a partir de su sexo biológico.

La perspectiva de género involucra herramientas conceptuales que apuntan a visibilizar las diferencias entre hombres y mujeres a partir de sus determinaciones biológicas, así como las diferencias culturales asignadas a cada ser humano y sus relaciones que se dan entre ambos. Analizar esta situación desde la perspectiva de género nos permite comprender que tanto la vida de las mujeres como la de los hombres no está determinada por lo natural.

Desde esta perspectiva, el Comité de Género (2017), alude a que se posibilita la identificación y comprensión de jerarquías y disparidades entre mujeres, hombres y personas con diversas orientaciones sexuales o identidades de género, manifestadas a través de opresión, injusticia, subordinación y discriminación.

La misma sociedad trata a hombres y mujeres como grupos homogéneos y opuestos, excluyendo también a las diversidades de género y sexuales, además visibiliza las inequidades a través de esas diferencias que denotan estereotipos que obligan a todas las personas a comportarse de determinada manera, aun cuando no lo deseen, y a considerar que lo masculino es superior a lo femenino, incluyendo el tipo de trabajo que se realiza.

La perspectiva de género debe estar destinado a toda la población en su conjunto pues al incorporar a mujeres, hombres, diversidades sexuales, entre otros/as promovemos la igualdad y equidad de género, así mismo, lograremos el empoderamiento de las mujeres a partir de la aplicación y el reconocimiento de este enfoque en diferentes ámbitos, como ser en el trabajo, educación, salud, etc.

Para lograr la deconstrucción de estas desigualdades, se debe partir por la aplicación de la perspectiva de género, a partir de la propuesta de Marta Lamas (citado en Comité de Género, 2017, p. 56):

- Permite visibilizar la asignación social diferenciada de roles y tareas en virtud del sexo, género o preferencia/orientación sexual
- Revela las diferencias en oportunidades y derechos que siguen a esta asignación.
- Evidencia las relaciones de poder originadas en estas diferencias.

Desde este modo, la perspectiva de género incluirá métodos y mecanismos para identificar, cuestionar y evaluar la desigualdad y la exclusión de las mujeres, así como la creación de condiciones y propuestas de acciones que se deben tomar en cuenta para frenar las diferencias y avanzar en la promoción de la igualdad de género.

Así mismo, esta perspectiva tiene diversas propuestas y acciones que responden a los problemas sociales que son resultado de las opresiones de género e inequidades resultantes. Estas propuestas van de lo macro a micro, es decir, desde la formación social de la persona de la casa al Estado, del Estado al mundo y de las personas a las organizaciones de la sociedad civil. (Lagarde, 2018, p. 19)

Por otro lado, el presente proyecto de grado se sustenta a partir del enfoque de género y desarrollo (GED), el cual se centra en las transformaciones de relaciones entre géneros, así como el mejoramiento de todas las personas en su conjunto estas relaciones suelen tener un proceso dinámico con cambios asociados con la clase, etnia, cultura y generación. (Moser, 1991)

Este enfoque busca promover la igualdad de género, la equidad y la justicia social. Esto se logra mediante el aumento de la conciencia de género entre los individuos, la promoción de la participación igualitaria de los hombres y las mujeres en el desarrollo económico, social, y la eliminación de las desigualdades de género.

## CAPÍTULO IV

### MARCO NORMATIVO

En este capítulo presentamos el referente normativo en torno a la economía del cuidado, focalizando a nivel internacional, la agenda internacional del cuidado y a nivel nacional las normas que contribuyen a la política de igualdad de género, mismos que son de gran importancia para el objeto de estudio del presente trabajo de grado.

#### 4.1. Normativa Internacional

**Agenda internacional para el logro de la igualdad de género.** Según (ONU Mujeres México, 2015) existe una serie de compromisos y normas acordadas internacionalmente referidas al empoderamiento económico de las mujeres, en las cuales el trabajo doméstico no remunerado y de cuidados, su invisibilidad en la macroeconomía, la falta de su cuantificación económica, así como su impacto negativo en la autonomía de las mujeres, han sido motivo recurrente de preocupación. Estos compromisos y normas acordadas internacionalmente son las siguientes:

**Convención sobre la Eliminación de Toda Forma de Discriminación contra la Mujer (CEDAW, 1979).** Reconoce la contribución de las mujeres a la economía mediante el TDnR que realizan. En su Recomendación General N° 17 (1991), enfatiza la necesidad de medir y cuantificar el TDnR para visibilizar la función económica que desempeñan las mujeres y su contribución al desarrollo. Al mismo tiempo, insta a los Estados a avanzar en la formulación e implementación de políticas y presupuestos públicos, basados en evidencia, para el adelanto de las mujeres.

**La Plataforma de Acción de Beijing (1995).** Subraya el impacto que tiene en las mujeres la desigual distribución del trabajo remunerado y no remunerado, así como la relación entre el trabajo no remunerado y la incidencia de la pobreza y la vulnerabilidad de las mujeres a ella. Dentro de su marco de acción, insta a los gobiernos a desarrollar un conocimiento integral sobre todas las formas de trabajo y empleo a través de la recolección de datos y métodos de medición y valoración del TDnR.

**Consenso de Brasilia (2010).** Fue adoptado durante la Décima Primera Conferencia Regional sobre la Mujer en América Latina y el Caribe y reconoce que el TDnR es una carga desproporcionada para las mujeres y es un subsidio no regulado al sistema económico. Los Estados acordaron impulsar cambios en el marco jurídico y programático para el reconocimiento del valor productivo del TDnR en las cuentas nacionales.

**Conferencia Internacional de Estadísticos del Trabajo (2013).** Se reconoció la necesidad de proporcionar una medición completa de la contribución de todas las formas de trabajo al desarrollo económico, al sustento de los hogares y al bienestar de los individuos y la sociedad, incluido el trabajo no remunerado.

**Comisión de la Condición Jurídica y Social de la Mujer (CSW).** Remarcó en su 58° periodo de sesiones (2014), la necesidad de fomentar el reparto igualitario, entre hombres y mujeres, de las responsabilidades y tareas referidas al cuidado de las personas a su cargo y a las labores domésticas para reducir la carga de trabajo doméstico de las mujeres y las niñas.

**Agenda 2030 para el desarrollo sostenible.** Es adoptada por los Estados miembros de las Naciones Unidas en septiembre de 2015, considera la perspectiva de género de manera transversal. En particular, el Objetivo de Desarrollo Sostenible (ODS) 5 “Lograr la igualdad entre los géneros y el empoderamiento de todas las mujeres y niñas” establece como una de sus metas: “Reconocer y valorar los cuidados no remunerados y el trabajo doméstico no remunerado mediante la prestación de servicios públicos, la provisión de infraestructuras y la formulación de políticas de protección social, así como mediante la promoción de la responsabilidad compartida en el hogar y la familia, según proceda en cada país”. (ONU Mujeres México, 2015, pp. 3-4)

#### **4.2. Normativa Nacional**

**Plan nacional para la igualdad de oportunidades.** El Plan Nacional Para la Igualdad de Oportunidades “Mujeres Construyendo la Nueva Bolivia, Para Vivir Bien” 2008 es el producto de un largo proceso de concertación entre el Gobierno Nacional y las

organizaciones sociales de mujeres de todo el país, en procura de identificar los problemas que las aquejan y de diseñar una estrategia de largo plazo orientada a superarlos.

Comprende seis ejes de desarrollo en el ámbito educativo, salud, violencia en razón de género, participación de las mujeres en espacios de decisión, fortalecimiento institucional y en ámbito económico, productivo y laboral, en el cual se promueve el ejercicio de los derechos laborales de las mujeres y el acceso al trabajo digno, el acceso a los recursos de la producción, a los recursos naturales y a los servicios básicos, al patrimonio tangible (tierra, vivienda, capital) e intangible (tecnología, capacitación) y la redistribución de las tareas del cuidado y protección de la familia entre mujeres y hombres dentro del hogar y entre las familias y el Estado. (Ministerio de Justicia Bolivia, 2008, p. 1)

**Constitución Política del Estado.** La Constitución Política del Estado, en su artículo 338 señala que “El Estado reconoce el valor económico del trabajo del hogar como fuente de riqueza y deberá cuantificarse en las cuentas públicas”. En este marco, el artículo 64 de la misma norma indica que “I. Los cónyuges o convivientes tienen el deber de atender, en igualdad de condiciones y mediante el esfuerzo común, el mantenimiento y responsabilidad del hogar, la educación y formación integral de las hijas e hijos mientras sean menores o tengan alguna discapacidad. II. El Estado protegerá y asistirá a quienes sean responsables de las familias en el ejercicio de sus obligaciones”. (Caero, 2015, p. 2)

La Constitución Política del Estado (CPE), reconoce en varios artículos el valor económico del trabajo del hogar, además garantiza la protección de las familias como “núcleo fundamental” de la sociedad y establece que se deben adoptar políticas públicas para la protección, atención, recreación y descanso de los sectores vulnerables. La CPE reconoce la corresponsabilidad del trabajo de cuidado a través de los siguientes artículos:

Artículo 64: I: “Los cónyuges o convivientes tienen el deber de atender, en igualdad de condiciones y mediante el esfuerzo común, el mantenimiento y responsabilidad del hogar, la educación y formación integral de las hijas e hijos mientras sean menores o tengan alguna discapacidad”. II: El Estado protegerá y asistirá a quienes sean responsables de las familias en el ejercicio de sus obligaciones.



Artículo 62: El Estado reconoce y protege a las familias como el núcleo fundamental de la sociedad y garantiza las condiciones sociales y económicas necesarias para su desarrollo integral.

Artículo 68: I: El Estado adoptará políticas públicas para la protección, atención, recreación, descanso y ocupación social de las personas adultas mayores, de acuerdo con sus capacidades y posibilidades. Según Garrido el Estado sólo debe cumplir los artículos expuestos para hacer realidad la corresponsabilidad en el trabajo del cuidado. (Soria, 2016)

**Código de Familia.** Legislación en materia familiar, la vigente Constitución Política del Estado, en el régimen familiar establece la protección especial que merece la familia para el Estado boliviano, dentro de esa protección existen dos disposiciones claramente visibles en cuanto a la protección de la familia: el Código de Familia y Ley 1674.

En el capítulo de los deberes y derechos de los esposos, señala: “La mujer cumple en el hogar una función social y económicamente útil que se halla bajo la protección del ordenamiento jurídico, artículo 98 Necesidades Comunes, parte tercera”. (Ministerio de Justicia Bolivia, 2008, p. 24). Esta función social determina una recarga de obligaciones para la mujer perpetuando los roles estereotipados y la división del trabajo doméstico entre ambos.

**Ley Municipal “Economía del cuidado solidario”.** La Ley Municipal 00090/2015 denominada “Economía del Cuidado Solidario” fue proyectada el año 2015 por la exconcejal municipal María Isabel Caero. Busca que el trabajo de cuidado sea asumido por el Estado, los hombres y las mujeres en “corresponsabilidad”. Además, incide en “revalorizar el trabajo del cuidado no remunerado” que realizan las mujeres, la ley es un aporte determinante para la equidad de género y la igualdad de oportunidades.

La Ley Municipal presentada por la concejala María Isabel Caero Padilla pretende incluir el enfoque de la Economía del cuidado en la elaboración de planes, programas y proyectos del Gobierno Autónomo Municipal del Cercado de Cochabamba, amparada en

el artículo 22 parágrafo I. inciso c) de la ley 482 de “Gobiernos Autónomos Municipales”. (Caero, 2015, p. 1)

### **4.3. Normativa Local**

**Agenda Política de las Mujeres en La Paz.** Esta agenda tiene como base, el proceso participativo de construcción colectiva con Organizaciones de Mujeres a través de los diálogos municipales en los 9 Macro distritos del Municipio de La Paz a iniciativa y promoción de la Dirección de Género y Generacionales de la Oficialía Mayor de Desarrollo Humano del Gobierno Autónomo Municipal de La Paz (GAMLP).

Este documento busca posicionar las propuestas de las mujeres en el contexto electoral municipal 2015 y comprometer a las y los candidatos de las diferentes organizaciones políticas para su cumplimiento a fin de seguir avanzando en un real ejercicio de los derechos humanos de las mujeres y de transformar las actuales condiciones de dominación patriarcal del que son parte el Estado y la sociedad.

En su contenido hace referencia a diversos ejes, pero nos enfocaremos en el eje 3 que contribuye al presente estudio, según la Fundación Paz (2015, p. 10) el Eje 3: cuidado y emancipación de las mujeres presenta las siguientes propuestas:

1. Ampliar la cobertura de los centros infantiles identificando las necesidades de servicios de cuidado y su adecuación a las dinámicas laborales de las familias.
2. Los servicios deben contar con normas integrales de calidad y referidas a: horarios, calendario, infraestructura, equipamiento y personal calificado a fin de garantizar un servicio confiable y favorable al desarrollo integral de niños y niñas.
3. Los centros infantiles deben contar con la supervisión permanente sobre el desempeño de los recursos humanos y el uso de los recursos materiales.
4. Ampliar servicios de atención alternos al horario escolar que brinden alimentación, apoyo escolar, actividades recreativas, deportivas y culturales, adecuadas a las distintas edades. Estos servicios deben estar articulados a la escuela y los centros barriales.
5. Implementar buses escolares municipales o controlar el transporte público en beneficio de niños, niñas y adolescentes.

6. Implementar centros de cuidado dirigidos a adultos, adultas mayores y personas con capacidades diferentes.
7. Incorporar en los POAs barriales presupuestos para el proceso de sensibilización sobre la importancia de los servicios de cuidado.
8. Generar una política de cuidado municipal integrado al Plan 2040
9. Establecer impuestos patronales y entradas folklóricas, así como el cobro de parqueos y estacionamientos en vía pública para recaudar fondos destinados a la sostenibilidad de los servicios de cuidado.

El cuidado y la emancipación de las mujeres es un tema de gran importancia para el desarrollo de la sociedad. A lo largo de la historia, la mujer ha sido discriminada y marginada por su género, lo que ha limitado su acceso a derechos, oportunidades y recursos.

A modo de análisis, el marco normativo presentado muestra una serie de instrumentos y regulaciones tanto a nivel internacional como nacional y local que tienen como objetivo abordar y valorar el trabajo no remunerado y el cuidado, especialmente en el contexto de las mujeres. Estas regulaciones destacan la importancia de reconocer y cuantificar el trabajo doméstico y de cuidado no remunerado, así como promover la igualdad de género y empoderamiento de las mujeres.

En Bolivia existe un compromiso legislativo con respecto al reconocimiento y la abordación del trabajo no remunerado y el cuidado, así como la promoción de la igualdad de género y el empoderamiento de las mujeres. Sin embargo, la efectiva implementación y cumplimiento de estas regulaciones enfrenta desafíos significativos en la práctica.

A pesar de la existencia de un marco legal, persisten obstáculos culturales arraigados que dificultan la materialización de los cambios propuestos. Los roles de género tradicionales y las expectativas sociales a menudo perpetúan la distribución desigual de las tareas del hogar y el cuidado, lo que socava la intención de promover una mayor corresponsabilidad.

La falta de recursos y servicios adecuados también representa un problema. A pesar de las propuestas para expandir los servicios de cuidado infantil y de atención a

personas mayores, la disponibilidad limitada y la calidad inconsistente de estos servicios pueden impedir que las mujeres accedan a ellos. Esto conduce a que las mujeres sigan asumiendo abrumadoramente la responsabilidad del trabajo de cuidado, lo que a su vez impacta en su participación en la fuerza laboral y en otros aspectos de sus vidas.

Además, persisten las brechas de género en el ámbito del trabajo remunerado. Aunque se reconoce cada vez más la importancia del trabajo no remunerado y del cuidado, las mujeres enfrentan obstáculos para acceder a empleos dignos y se encuentran con discriminación salarial y desigualdades en comparación con los hombres.

La falta de mecanismos sólidos de seguimiento también plantea desafíos. La falta de datos actualizados y sistemas efectivos de monitoreo dificulta la evaluación precisa del cumplimiento de estas regulaciones y la medición del progreso en la igualdad de género.

Finalmente, los desafíos económicos y estructurales que enfrenta el país también juegan un papel. Las limitaciones de recursos financieros y las prioridades competitivas en términos de políticas y programas pueden afectar la inversión en servicios de cuidado y en iniciativas de empoderamiento de las mujeres.

## **CAPÍTULO V**

### **DESARROLLO DE LA PROPUESTA DE PROYECTO**

En este acápite se expondrá la propuesta para contribuir a la resolución de la problemática priorizada. Se considera el planteamiento de objetivos, beneficiarios, localización, metas, indicadores, metodología, estrategias, actividades, tareas, herramientas y/o productos propuestos, incluyendo el plan de monitoreo, evaluación, sostenibilidad, cronograma de ejecución y presupuesto.

#### **5.1. Denominación del proyecto**

El proyecto social se denomina: “TIEMPO PARA ELLAS” CREACIÓN DE UN ESPACIO QUE PROMUEVA EL ACCESO AL DESCANSO Y TIEMPO LIBRE EN LA ZONA IRPAVI II DE LA CIUDAD DE LA PAZ.

#### **5.2. Naturaleza del proyecto**

La presente propuesta de proyecto social se realizó a partir del diagnóstico social sobre el uso del tiempo y estrategias del trabajo doméstico y de cuidados no remunerados en las familias de la Zona Irpavi II, en base a los resultados obtenidos de las encuestas aplicadas a las jefas y jefes de hogar, se priorizó el siguiente problema: limitado acceso para el descanso y tiempo libre de las mujeres de la Zona Irpavi II.

En la mayoría de los hogares ambos jefes y jefas de hogar son generadores de ingresos económicos, pero en las actividades domésticas y el cuidado de la familia, en un 80% de las mujeres son las principales responsables, lo que ocasiona que tengan una sobrecarga de trabajo. El tiempo que las mujeres dedican al trabajo doméstico y de cuidados no remunerados duplica al tiempo que dedican los hombres, lo que genera que las mujeres acumulen una mayor carga de trabajo, teniendo el tiempo en su contra.

Se repercute en la vida diaria de las mujeres, la doble presencia laboral y familiar, siguen siendo las principales responsables del trabajo doméstico y de cuidado no remunerado, pero también son generadoras de ingresos económicos, lo que trae consigo la sobrecarga del trabajo que genera mayores dificultades en su calidad de vida que afecta

a sus necesidades de descanso, tiempo libre y autorrealización, que son de vital importancia para el ser humano.

Es importante intervenir en este problema puesto que las mujeres necesitan tiempo libre, disponer de horas y minutos libres para descansar y realizar actividades recreativas y de autorrealización, así mismo se debe promover, la corresponsabilidad, la equidad e igualdad de género en la familia.

En ese sentido, el presente proyecto social *“Tiempo para ellas” Creación de un espacio que promueva el acceso al descanso y tiempo libre en la Zona Irapavi II de la Ciudad de la Paz*, busca proporcionar un espacio donde estas mujeres puedan desconectar del estrés diario, participar en actividades que les brinden alegría y satisfacción, y al mismo tiempo, explorar y desarrollar sus propias habilidades. A través de esta iniciativa, se empoderará a las mujeres al ofrecerles un entorno en el que puedan cuidarse a sí mismas, fortalecer sus vínculos comunitarios y alcanzar un mayor grado de autorrealización.

Para ello, este proyecto se sustenta en la metodología de la Animación Sociocultural que está compuesto por cinco fases: motivación, planificación, organización, ejecución y evaluación. Tiene la finalidad de informar, sensibilizar y difundir acciones de intervención y formación. Así también se trabaja bajo el enfoque o perspectiva de género que incorpora de manera participativa, dinámica y comunicativa a mujeres, hombres, niños, niñas, entre otros miembros de la familia para lograr identificar, cuestionar y evaluar la desigualdad de género.

Por el contexto de la pandemia por el COVID-19 que aún persiste, el proyecto es de corto plazo y se desarrollará con actividades al aire libre en áreas verdes y en ambientes pertenecientes a la Junta Vecinal de la Zona, tomando en cuenta todas las medidas de bioseguridad.

Por otra parte, el proyecto contribuirá a la política de igualdad y equidad de género, al Objetivo de Desarrollo Sostenible 5: Igualdad de género, contribuyendo a la meta 5.4 para reconocer, valorar y promover la responsabilidad compartida en el hogar y la familia,

así también a los ejes de la Agenda Política de las Mujeres para reconocer, redistribuir y reducir la sobrecarga de trabajo no remunerado.

De este modo, se contribuirá individual y colectivamente a la construcción de una sociedad más igualitaria, una sociedad que verdaderamente nos acerque al vivir bien. A partir del objetivo principal de Trabajo Social se busca contribuir en la transformación del problema social priorizado, a través del diseño, gestión y evaluación de proyectos que contribuyan académicamente a la generación de nuevos conocimientos que pueden convertirse en antecedentes para investigaciones futuras.

### **5.3. Objetivos**

#### **5.3.1. Objetivo general**

Crear un espacio comunitario en el que las mujeres de la Zona Irpavi II de la Ciudad de La Paz puedan compartir experiencias, abordar desafíos y desarrollar estrategias para promover un acceso equitativo al tiempo libre y el descanso.

#### **5.3.2. Objetivos específicos**

- a) Sensibilizar a las mujeres y a las familias de la Zona Irpavi II sobre la importancia de brindar un acceso equitativo al tiempo libre para las mujeres y cómo esto contribuye a la equidad de género en la sociedad mediante charlas educativas, talleres, ferias, entre otros.
- b) Desarrollar estrategias de autocuidado entre las mujeres de la Zona Irpavi II, con el fin de que puedan acceder al tiempo libre a través de actividades educativas, culturales y deportivas.
- c) Conformar una red de apoyo social para las mujeres de la Zona Irpavi II, que permita compartir experiencias, brindar apoyo mutuo, y proporcionar recursos y conexiones para promover un acceso equitativo al tiempo libre y el descanso.

### **5.4. Metas**

- a) 30 mujeres y 30 familias de la Zona Irpavi II conocen la importancia de proporcionar un acceso equitativo al tiempo libre para las mujeres y cómo esto

contribuye a la equidad de género en la sociedad, a través de la realización de charlas educativas, talleres, ferias y otras actividades de sensibilización, en el mes de febrero a diciembre de 2023.

- b) 30 mujeres desarrollan estrategias de autocuidado entre las mujeres de la Zona Irpavi II, permitiéndoles acceder al tiempo libre a través de actividades educativas, culturales y deportivas, en el mes de febrero a diciembre de 2023.
- c) Se creo 1 red de apoyo social para las mujeres de la Zona Irpavi II, con el propósito de compartir experiencias, brindar apoyo mutuo, y proporcionar recursos y conexiones que promuevan un acceso equitativo al tiempo libre y el descanso, en el mes de febrero a diciembre de 2023.

## **5.5. Beneficiarios**

### **5.5.1. Directos**

El grupo de beneficiarias directas estará compuesto por 35 mujeres residentes de la Zona Irpavi II, estas mujeres tendrán la oportunidad de acceder al espacio destinado para las actividades planificadas. Se abordarán diversos temas relevantes como la promoción de la equidad de género, el empoderamiento personal, la gestión del tiempo y el autocuidado. Esto contribuirá a enriquecer el desarrollo integral de las mujeres participantes y a potenciar su autorrealización en distintos aspectos de sus vidas.

### **5.5.2. Indirectos**

Los beneficiarios indirectos, principalmente serán las familias de la Zona Irpavi II y organizaciones aliadas que serán parte de las actividades del proyecto donde se abordará temáticas como la corresponsabilidad familiar para reconocer, revalorizar y redistribuir de manera equitativa las tareas domésticas y de cuidado no remunerado en sus hogares para disminuir la sobrecarga de trabajo en las principales responsables.

## **5.6. Localización**

El proyecto social está diseñado para ser ejecutado en los ambientes pertenecientes a la Junta Vecinal de la Zona Irpavi II del distrito 18, Macrodistrito Sur del Municipio de



La Paz, donde viven las mujeres madres y las familias. Para ello, se considera oportuno desarrollar las actividades dentro de la cotidianidad que proporciona este espacio, ya que es lugar de encuentro de asambleas generales donde asisten las y los vecinos de la Zona.

Además, se llevarán a cabo actividades al aire libre, para las cuales se tiene previsto explorar entornos naturales y espacios abiertos, como la plaza de la Zona. Estos lugares servirán de escenario para la realización de las actividades detalladas en la metodología de intervención, brindando un ambiente propicio para la interacción y el desarrollo de las dinámicas planificadas.

### **5.7. Metodología de intervención**

El presente proyecto se basa en la metodología de Animación Sociocultural (ASC) con una perspectiva de género. Esta metodología, caracterizada por su enfoque abierto, participativo y activo, se orienta hacia la participación voluntaria de las mujeres y sus familias, atendiendo a sus necesidades mediante la educación no formal.

La ASC se emplea con el propósito de promover el desarrollo y la dinamización en los ámbitos social, cultural y educativo, poniendo especial énfasis en la participación activa y el protagonismo de las mujeres. Es decir, no se pretende llevar la cultura de una minoría a la mayoría, sino que la cultura sea un elemento que forme parte de lo cotidiano y que influya en una “forma de pensar, de ser y de actuar más humanizado” (Ander-Egg, 2000, p. 297). Además, al tener una perspectiva de género, la metodología considera las desigualdades y desafíos específicos que afrontan las mujeres en su vida cotidiana.

Cabe mencionar que el proyecto surge como respuesta a la problemática del limitado acceso al descanso y tiempo libre que enfrentan las mujeres, lo cual resulta en una sobrecarga y afecta su bienestar. En este sentido, la ASC se convierte en una herramienta para abordar esta situación, brindando espacios de recreación y autorrealización que les permitan disfrutar de momentos de descanso y esparcimiento.

De esta manera, la implementación del proyecto se llevará a cabo a través de una serie de fases esenciales que conferirán estructura y coherencia al ciclo del proyecto. Estas etapas centrales engloban el diagnóstico, sensibilización, planificación, ejecución, y

evaluación. Estas fases se entrelazan en un proceso continuo de adaptación y perfeccionamiento, asegurando la realización exitosa de los objetivos propuestos.

Durante la fase inicial, se llevó a cabo un proceso de diagnóstico participativo para comprender las necesidades y los problemas de las mujeres de la Zona Irpavi II, a través de encuestas. Resultado del diagnóstico, se priorizó como problema el limitado acceso al descanso y tiempo libre por parte de las mujeres de la Zona. En base a esta identificación, se propone la presente propuesta de proyecto social.

En la fase de sensibilización, se creará conciencia sobre la importancia de los espacios de recreación y autorrealización en la Zona Irpavi II. Se diseñarán materiales visuales y audiovisuales, así como se realizarán charlas informativas en lugares clave de la Zona para transmitir los beneficios de estos espacios a las mujeres y sus familias. Paralelamente, se establecerán alianzas estratégicas con instituciones, como centros educativos y centros de salud. A través de reuniones de colaboración, se definirán los términos de estas alianzas, con el objetivo de ampliar el alcance del proyecto y proporcionar un enfoque integral de bienestar a las mujeres.

En la fase de planificación, se diseñarán y organizarán eventos regulares con el propósito de involucrar a mujeres y familias de la Zona Irpavi II en el proyecto. Se creará un calendario con una variedad de actividades culturales, deportivas y educativas, adaptados a las preferencias y necesidades identificadas previamente.

La promoción de estos eventos se llevará a cabo mediante medios locales y plataformas de redes sociales, con el fin de asegurar una amplia participación de las mujeres. Cada actividad se diseñará con un enfoque en la participación activa y el empoderamiento de las mujeres, contribuyendo al acceso de tiempo libre y bienestar.

La fase de evaluación será abordada desde una perspectiva integral, de tipo ex ante, durante y después. Al inicio de cada evento, se implementarán técnicas que permitirán evaluar los conocimientos previos de las mujeres participantes. Tras la conclusión de cada evento, se procederá a la recopilación de datos proporcionada por las participantes, con el propósito de evaluar el progreso con relación a los objetivos establecidos. Al culminar la implementación del proyecto, se llevará a cabo una evaluación interna de resultados,

complementada por una auditoría externa, asegurando así una revisión exhaustiva de los logros y el impacto obtenidos.

Por otro lado, a medida que el proyecto avance, se utilizarán técnicas visuales y audiovisuales para comunicar de manera efectiva los objetivos y beneficios del proyecto. Se llevarán a cabo charlas informativas interactivas, brindando un espacio para el diálogo y la retroalimentación bidireccional.

Durante la fase de planificación y diseño, se implementarán técnicas de mapeo de actividades y talleres de diseño participativo, donde las mujeres co-crearán el contenido y las dinámicas de los eventos, asegurando que las actividades sean pertinentes y atractivas.

A lo largo de la ejecución de los eventos, se implementarán técnicas participativas, como dinámicas de grupo y talleres temáticos, que fomentarán la interacción, el aprendizaje colaborativo y la construcción colectiva del conocimiento. Estas técnicas garantizarán que las participantes sean activas protagonistas en la experiencia del proyecto.

Durante la evaluación y ajustes, se recogerán comentarios y percepciones a través de encuestas de satisfacción y grupos focales, asegurando que las participantes tengan la oportunidad de influir en la mejora continua de las actividades.

En el seguimiento y sostenibilidad, se llevarán a cabo entrevistas de seguimiento y se monitoreará la participación para comprender cómo las mujeres aplican lo aprendido en sus vidas diarias. Esta aproximación participativa permitirá que el proyecto no solo cumpla con los objetivos definidos, sino que también empodere y fortalezca a las mujeres participantes en su camino hacia la autorrealización y el bienestar.

Toda la descripción anteriormente expuesta se refleja con precisión en la matriz de marco lógico<sup>6</sup> detallada en el Anexo 2, lo que facilita una comprensión visual completa de todo el proceso de planificación. No obstante, con el propósito de facilitar una

---

<sup>6</sup> Es una herramienta para facilitar el proceso de conceptualización, diseño, ejecución y evaluación de proyectos. Su énfasis está centrado en la orientación por objetivos, la orientación hacia grupos beneficiarios y el facilitar la participación y la comunicación entre las partes interesadas. (Ortegón *et al.*, 2015, p. 13)

perspectiva más concreta y detallada de la implementación, se presenta en el siguiente apartado una matriz que aborda los componentes, metas y actividades del proyecto.

### 5.8. Componentes, metas y actividades

En esta matriz, se presenta de manera concreta los componentes del proyecto se alinean con las metas y las actividades específicas. Cada componente representa un aspecto esencial del proyecto, mientras que las metas definen los logros que se esperan alcanzar. Las actividades detallan las acciones concretas que se emprenderán para lograr esas metas.

**Tabla 3.** *Matriz de componente 1, metas y actividades*

<b>COMPONENTE 1:</b> Sensibilizar a las mujeres y a las familias de la Zona Irpavi II sobre la importancia de brindar un acceso equitativo al tiempo libre para las mujeres y cómo esto contribuye a la equidad de género en la sociedad mediante charlas educativas, talleres, ferias, entre otros.				
<b>META</b>	<b>ACTIVIDAD 1</b>	<b>ACTIVIDAD 2</b>	<b>ACTIVIDAD 3</b>	<b>ACTIVIDAD 4</b>
30 mujeres y 30 familias de la Zona Irpavi II conocen la importancia de proporcionar un acceso equitativo al tiempo libre para las mujeres y cómo esto contribuye a la equidad de género en la sociedad, a través de la realización de charlas educativas, talleres, ferias y otras actividades de sensibilización, en el mes de febrero a diciembre de 2023.	Feria “Sembrando la equidad e igualdad de género”.	Cine club educativo coeducar sobre la igualdad y equidad de roles de género.	Concurso de cocina padres, hijos e hijas para fomentar la corresponsabilidad.	Encuentro de padres y madres sobre las buenas prácticas para fomentar la igualdad y equidad de género en el entorno familiar.

En esta *primera actividad del componente 1*, se llevará a cabo una feria denominada "Sembrando la equidad e igualdad de género". El objetivo principal de esta feria es promover la conciencia sobre la equidad de género y la igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres.

Para lograr este objetivo, se utilizarán diversas técnicas. En primer lugar, se instalarán stands informativos donde se ofrecerá material educativo y se proporcionará información clave sobre la igualdad de género. Además, se organizarán charlas educativas a cargo de expertos en el tema, quienes utilizarán presentaciones visuales y ejemplos concretos para sensibilizar a los asistentes.

Una técnica importante que se implementará será la interacción activa con los visitantes. Se fomentará la participación de los asistentes en discusiones abiertas sobre cuestiones de género y se les animará a compartir sus opiniones y experiencias.

Se espera que al final de la feria, los participantes hayan adquirido un mayor entendimiento de la importancia de la equidad de género y estén más dispuestos a promoverla en sus vidas y Zonas.

En la *segunda actividad del componente 1*, consistirá en la creación de un cine club educativo con un enfoque en la igualdad y la equidad de género. Este club ofrecerá proyecciones regulares de películas y documentales que aborden temas relacionados con los roles de género y la igualdad.

La técnica principal en esta actividad será la facilitación de debates después de cada proyección. Después de ver las películas, los participantes se reunirán para discutir y reflexionar sobre los temas presentados en las películas. Estas discusiones se llevarán a cabo de manera guiada por un facilitador experto en cuestiones de género.

Además, se fomentará la interacción y el diálogo entre los participantes para que compartan sus perspectivas y experiencias personales relacionadas con los roles de género. La idea es que estos debates promuevan una comprensión más profunda de la igualdad de género y fomenten la reflexión crítica sobre los estereotipos de género en la sociedad.

En la *tercera actividad del componente 1*, se llevará a cabo un concurso de cocina que involucrará a padres, hijos e hijas. El propósito principal de esta actividad es promover la corresponsabilidad en las tareas domésticas y de cuidado en el ámbito familiar.

Los participantes formarán equipos mixtos de padres e hijos e hijas para preparar platos juntos. Durante el concurso, se fomentará la colaboración y la comunicación entre los miembros de la familia, destacando la importancia de compartir las responsabilidades domésticas de manera equitativa.

La técnica principal utilizada será el trabajo en equipo, donde cada miembro de la familia desempeñará un papel activo en la elaboración de la comida. Se alentarán

conversaciones sobre cómo pueden aplicar estos principios de corresponsabilidad en su vida diaria.

Al final del concurso, se espera que los participantes hayan adquirido una comprensión más profunda de la igualdad de género en el hogar y estén motivados para implementar cambios positivos en sus rutinas familiares.

En la *cuarta actividad del componente 1*, e llevará a cabo un encuentro dirigido a padres y madres con el propósito de discutir y compartir buenas prácticas para fomentar la igualdad y la equidad de género en el entorno familiar.

La técnica principal será la organización de grupos de discusión moderados por expertos en género y relaciones familiares. Estos grupos permitirán que los participantes compartan sus experiencias y desafíos en la promoción de la igualdad de género en el hogar.

Durante el encuentro, se proporcionarán ejemplos concretos de estrategias exitosas para fomentar la igualdad de género en la crianza y la convivencia familiar. Se alentará a los participantes a reflexionar sobre cómo pueden aplicar estas estrategias en sus propias vidas.

El objetivo final es que los padres y madres salgan del encuentro con un conjunto de herramientas y enfoques prácticos para promover la igualdad y la equidad de género en sus hogares, lo que contribuirá a crear un entorno familiar más equitativo y respetuoso.

**Tabla 4.** *Matriz de componente 2, metas y actividades*

<b>COMPONENTE 2:</b> Desarrollar estrategias de autocuidado entre las mujeres de la Zona Irpavi II, con el fin de que puedan acceder al tiempo libre a través de actividades educativas, culturales y deportivas.			
<b>META</b>	<b>ACTIVIDAD 1</b>	<b>ACTIVIDAD 2</b>	<b>ACTIVIDAD 3</b>
30 mujeres desarrollaron estrategias de autocuidado entre las mujeres de la Zona Irpavi II, permitiéndoles acceder al tiempo libre a través de actividades educativas, culturales y deportivas, en el mes de febrero a diciembre de 2023.	Capacitación de empoderamiento a través del autocuidado.	Taller práctico sobre la expresión cultural artística y creativa.	Campamento sobre la desconexión y reconexión interior: un respiro de los estresores y la tecnología.

En la *primera actividad del componente 2*, se enfoca en proporcionar capacitación de empoderamiento a través del autocuidado. Los participantes serán guiados en el proceso de aprender a cuidarse a sí mismos física y emocionalmente.

Las técnicas que se utilizarán incluirán sesiones de formación que aborden temas como el manejo del estrés, la autoestima y la gestión del tiempo. Se llevarán a cabo ejercicios prácticos que fomenten la autorreflexión y el desarrollo de habilidades de autocuidado. Además, se fomentará la participación activa de los participantes a través de debates y discusiones en grupo.

El objetivo final es que los participantes adquieran un mayor sentido de empoderamiento personal y sepan cómo cuidarse a sí mismos de manera efectiva, lo que contribuirá a su bienestar general.

En la *segunda actividad del componente 2*, se llevará a cabo un taller práctico centrado en la expresión cultural artística y creativa como medio de empoderamiento. Los participantes tendrán la oportunidad de explorar y desarrollar sus habilidades artísticas y creativas.

Las técnicas utilizadas incluirán ejercicios de creación artística, como la pintura, la escritura creativa y la música. Los facilitadores alentarán a los participantes a expresar sus pensamientos y emociones a través de estas formas de arte. Además, se promoverá la discusión y la reflexión sobre cómo la expresión artística puede ser una herramienta poderosa para el empoderamiento personal.

Se espera que al final del taller, los participantes hayan descubierto nuevas formas de expresarse y se sientan más seguros y capacitados para utilizar la creatividad como una herramienta para abordar desafíos personales y sociales.

En la *tercera actividad del componente 2*, se diseñará como un espacio de desconexión y reconexión interior, destinado a brindar un respiro de las tensiones diarias y la tecnología.

Las técnicas principales incluirán actividades al aire libre, como caminatas en la naturaleza, meditación y ejercicios de mindfulness. Estas actividades ayudarán a los

participantes a desconectar de las distracciones tecnológicas y conectarse consigo mismos y con la naturaleza.

Se facilitarán sesiones de grupo para que los participantes compartan sus experiencias y reflexiones durante el campamento. Además, se les enseñarán técnicas de autocuidado que pueden incorporar en su vida cotidiana para mantener un equilibrio saludable. El objetivo es que los participantes regresen del campamento sintiéndose renovados y con herramientas para gestionar mejor el estrés y la tecnología en sus vidas.

**Tabla 5.** *Matriz de componente 3, metas y actividades*

<b>COMPONENTE 3:</b> Conformar una red de apoyo social para las mujeres de la Zona Irpavi II, que permita compartir experiencias, brindar apoyo mutuo, y proporcionar recursos y conexiones para promover un acceso equitativo al tiempo libre y el descanso.			
<b>META</b>	<b>ACTIVIDAD 1</b>	<b>ACTIVIDAD 2</b>	<b>ACTIVIDAD 3</b>
Se creó 1 red de apoyo social para las mujeres de la Zona Irpavi II, con el propósito de compartir experiencias, brindar apoyo mutuo, y proporcionar recursos y conexiones que promuevan un acceso equitativo al tiempo libre y el descanso, en el mes de febrero a diciembre de 2023.	Sesión mensual "Círculos de Compartir Experiencias"	Taller uso del tiempo y valoración del trabajo doméstico y de cuidado.	Capacitación sobre el autocuidado colectivo.

En la *primera actividad del componente 3*, se llevarán a cabo sesiones mensuales llamadas "Círculos de Compartir Experiencias". Estas sesiones servirán como espacios seguros donde los participantes puedan compartir sus experiencias personales relacionadas con la igualdad de género y la equidad.

La técnica principal será la creación de grupos de discusión moderados por facilitadores especializados en género. Los participantes compartirán sus vivencias y perspectivas, y se fomentará la empatía y la comprensión mutua.

Las sesiones también incluirán actividades de sensibilización, como la proyección de testimonios en video de personas que han experimentado desafíos relacionados con la igualdad de género. Esto estimulará la reflexión y el diálogo.



El objetivo final es que los participantes se sientan apoyados y escuchados, y que las sesiones les proporcionen una mayor conciencia de las cuestiones de género y una sensación de comunidad.

En la *segunda actividad del componente 3*, consistirá en un taller que abordará la gestión del tiempo y la valoración del trabajo doméstico y de cuidado. Los participantes aprenderán a equilibrar sus responsabilidades y a valorar el trabajo no remunerado.

Las técnicas utilizadas incluirán ejercicios prácticos para ayudar a los participantes a identificar y gestionar eficazmente su tiempo. También se fomentará la reflexión sobre la importancia del trabajo doméstico y de cuidado y cómo este puede distribuirse de manera justa en el hogar.

Los facilitadores utilizarán estudios de casos y ejemplos concretos para ilustrar los desafíos y las soluciones relacionadas con la igualdad de género en las tareas domésticas. Se alentará a los participantes a compartir sus propias experiencias y estrategias.

El objetivo es que los participantes adquieran herramientas prácticas para promover una distribución más equitativa del trabajo doméstico y de cuidado en sus hogares y relaciones.

En la *tercera actividad del componente 3*, se llevará a cabo una capacitación centrada en el autocuidado colectivo. Los participantes aprenderán cómo cuidarse mutuamente y crear comunidades de apoyo.

Las técnicas principales incluirán ejercicios grupales que fomenten la empatía y la comunicación efectiva. Se abordarán temas como el apoyo emocional y la construcción de relaciones saludables.

Se alentará a los participantes a compartir sus experiencias y preocupaciones, y a aprender estrategias para brindarse apoyo mutuo en sus comunidades y redes sociales.

El objetivo final es que los participantes salgan de la capacitación con una comprensión más profunda del valor del autocuidado colectivo y las habilidades para promoverlo en sus entornos sociales.

Estas actividades están diseñadas para abordar una variedad de aspectos relacionados con la igualdad de género y el empoderamiento personal, utilizando diferentes técnicas y enfoques adaptados a cada contexto específico.

### **5.9. Plan de seguimiento y evaluación**

El seguimiento y la evaluación desempeñan un papel fundamental al contribuir a la optimización del rendimiento y la obtención de resultados en un proyecto. Sin embargo, su alcance va más allá, ya que el objetivo fundamental radica en llevar a cabo una meticulosa medición y análisis del desempeño para gestionar de manera positiva los efectos y productos que conllevan los resultados en el ámbito del desarrollo. Como bien señala Ortegón *et al.* (2005), esta perspectiva más precisa subraya la importancia de no solo verificar el progreso, sino también comprender en profundidad los logros y los desafíos inherentes al proceso de desarrollo.

En la siguiente matriz se presenta el plan de seguimiento y evaluación, los mismos están diseñados para monitorear y evaluar de manera constante el desarrollo de las actividades y su impacto en la población beneficiaria.

Este plan tiene como finalidad asegurar la adecuada implementación del proyecto y medir su efectividad en términos de logro de los objetivos. Se compone de tres fases fundamentales: ex ante (antes de la implementación), durante (durante la ejecución de actividades) y después (al finalizar el proyecto). Cada una de estas fases se complementa con indicadores de seguimiento, técnicas y herramientas de evaluación, medios de verificación, tiempo y tipo de evaluación.

**Tabla 6. Matriz del plan de seguimiento y evaluación**

<b>Objetivo general:</b> Crear un espacio comunitario en el que las mujeres de la Zona Irpavi II puedan compartir experiencias, abordar desafíos y desarrollar estrategias para promover un acceso equitativo al tiempo libre y el descanso.						
<b>Componente 1:</b> Sensibilizar a las mujeres y a las familias de la Zona Irpavi II sobre la importancia de brindar un acceso equitativo al tiempo libre para las mujeres y cómo esto contribuye a la equidad de género en la sociedad mediante charlas educativas, talleres, ferias, entre otros.						
FASES	ACTIVIDADES	INDICADORES	TÉCNICAS Y HERRAMIENTAS DE EVALUACIÓN	MEDIOS DE VERIFICACIÓN	TIEMPO	TIPO DE EVALUACIÓN
<b>Ex ante</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Identificar los temas clave a abordar en las charlas y talleres.</li> <li>– Diseñar los materiales educativos para las charlas y talleres.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Número de temas identificados.</li> <li>– Evaluación de la comprensión del equipo de proyecto sobre los materiales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Encuestas iniciales sobre temas de interés.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Análisis de datos.</li> <li>– Encuestas</li> </ul>	1 semana	Evaluación interna
<b>Durante</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Realizar charlas, talleres y ferias de concientización en la Zona.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Número de eventos realizados.</li> <li>– Número de talleres educativos realizadas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Evaluación del contenido de los talleres por parte del equipo de proyecto.</li> <li>– Encuestas de percepción.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Informe de resultados.</li> <li>– Evaluación de contenido, encuestas.</li> </ul>	1 semana	Evaluación interna
<b>Después</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Evaluar la efectividad de las charlas y los talleres educativos.</li> <li>– Recopilar retroalimentación de las mujeres y las familias sobre la sensibilización.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Porcentaje de encuestados que percibieron un cambio en su percepción.</li> <li>– Número de personas que proporcionaron retroalimentación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Encuestas de percepción sobre efectividad de las campañas y talleres.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Encuestas.</li> </ul>	1 semana	Evaluación interna
<b>Componente 2:</b> Desarrollar estrategias de autocuidado entre las mujeres de la Zona Irpavi II, con el fin de que puedan acceder al tiempo libre a través de actividades educativas, culturales y deportivas.						
<b>Ex ante</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Identificar estrategias relevantes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Número de estrategias.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Lluvia de ideas sobre las estrategias.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Registro</li> <li>– Guía pedagógica</li> </ul>	1 semana	Evaluación interna

	– Diseñar materiales educativos.	– Número de materiales elaborados.	– Análisis documental.	– Registro fotográfico		
<b>Durante</b>	– Implementar las actividades. – Monitorear las actividades. – Evaluar las actividades.	– Número de actividades conjuntas realizadas. – Número de mujeres participantes en las actividades.	– Registros de actividades conjuntas. Observación de la participación de las mujeres.	– Registros de actividades. – Observación.	1 semana	Evaluación interna
<b>Después</b>	– Evaluar el impacto de las actividades en el bienestar de las mujeres.	– Cambios observados en la calidad de vida de las mujeres.	– Encuestas de satisfacción de mujeres sobre actividades conjuntas	– Encuestas. – Evaluación de equipo.	1 semana	Evaluación interna
<b>Componente 3:</b> Conformar una red de apoyo social para las mujeres de la Zona Irapavi II, que permita compartir experiencias, brindar apoyo mutuo, y proporcionar recursos y conexiones para promover un acceso equitativo al tiempo libre y el descanso.						
<b>Ex ante</b>	– Organizar y planificar de que temas se tratará en la red. – Motivar a las mujeres a que formen parte de la red.	– Número de temas a tratar. – Número de mujeres que participan en la red de apoyo.	– Análisis de la variedad y pertinencia de las actividades.	– Guías pedagógicas. – Informe de análisis.	1 semana	Evaluación interna
<b>Durante</b>	– Implementar actividades regulares con la red de apoyo.	– Número de actividades realizadas según la planificación. – Número de mujeres participantes en cada actividad.	– Encuesta a los participantes. – Cronograma de seguimiento.	– Lista de asistencia en cada actividad. – Registro de participantes.	1 semana	Evaluación interna
<b>Después</b>	– Evaluar la satisfacción y el impacto de las actividades en el bienestar de las mujeres.	– Porcentaje de participantes satisfechas con las actividades. – Cambios observados en el bienestar y autocuidado de las mujeres.	– Encuestas de satisfacción post-evento. – Evaluación del equipo de proyecto sobre cambios observados.	– Informe de encuesta. – Encuestas, evaluación de equipo.	1 semana	Evaluación interna

### 5.9.1. Matriz criterios de evaluación

En la siguiente matriz, se presenta una herramienta que permite evaluar y analizar distintos aspectos de un proyecto a través de los criterios de evaluación, tales como: viabilidad, pertinencia, impacto, eficacia y eficiencia. Estos criterios ofrecen un marco integral para valorar diversos aspectos del proyecto desde diferentes perspectivas. Cada uno de estos criterios tiene un rol específico en la evaluación y puede proporcionar información valiosa para tomar decisiones informadas y mejorar la planificación y ejecución del proyecto.

La matriz se compone de distintas categorías que son fundamentales para el proyecto, y para cada una de ellas se asigna un nivel de evaluación en función de los criterios establecidos.

- Se evalúa cómo el *objetivo general* del proyecto se alinea con los criterios de evaluación, si es pertinente para las necesidades de la Zona, cuál es su potencial impacto, si es alcanzable y cómo utilizará eficientemente los recursos.
- Se evalúa cómo cada *objetivo específico* del proyecto cumple con los criterios de evaluación.
- Se enfoca en los *resultados* concretos que se esperan del proyecto. Se evalúa cómo cada resultado se relaciona con los criterios de evaluación y cómo contribuye a la viabilidad, pertinencia, impacto, eficacia y eficiencia del proyecto en su conjunto.
- Se analiza cómo las *actividades* planificadas se ajustan a los criterios de evaluación. Se considera la viabilidad de implementar las actividades, su pertinencia para lograr los objetivos, cómo contribuyen al impacto deseado, su grado de eficacia y cómo se manejan los recursos para llevarlas a cabo de manera eficiente.
- Se evalúa cómo los *recursos* asignados al proyecto cumplen con los criterios de evaluación. Se analiza si los recursos son viables, si son pertinentes para el proyecto, cómo contribuyen al impacto deseado, si se utilizan de manera eficaz y si se gestionan eficientemente.

**Tabla 7. Matriz de criterios de evaluación**

CRITERIOS	CATEGORÍAS				
	Objetivo General	Objetivos Específicos	Resultados	Actividades	Recursos
Viabilidad	Alto	Moderado	Moderado	Alto	Moderado
Pertinencia	Alto	Alto	Alto	Alto	Alto
Impacto	Alto	Moderado	Moderado	Alto	Moderado
Eficacia	Moderado	Alto	Alto	Alto	Alto
Eficiencia	Moderado	Moderado	Moderado	Moderado	Moderado

*Fuente:* Elaboración propia.

### **5.10. Plan de sostenibilidad**

El plan de sostenibilidad es una parte esencial de la planificación de proyectos, que se enfoca en asegurar que los logros y beneficios obtenidos a lo largo de la ejecución del proyecto perduren y continúen después de su finalización. Se trata de desarrollar estrategias y acciones que permitan mantener y fortalecer los resultados alcanzados, garantizando que el proyecto tenga un impacto duradero en la Zona o área de enfoque. El objetivo es evitar que el proyecto caiga en desuso o sea insostenible una vez que los recursos iniciales se agoten.

El plan de sostenibilidad aborda diversas áreas clave, como la financiera, social, institucional y ambiental. En términos financieros, implica identificar fuentes de financiamiento a largo plazo que permitan mantener las operaciones y actividades del proyecto. En el aspecto social, se busca involucrar a la Zona Irpavi II de manera continua y empoderarla para que pueda asumir el liderazgo en la gestión de las actividades. A nivel institucional, implica establecer alianzas y convenios con otras organizaciones que puedan contribuir al proyecto y compartir recursos. Y desde la perspectiva ambiental, se busca integrar prácticas sostenibles en las actividades para reducir el impacto ambiental.

Ahora, en la siguiente matriz, se observa el plan de sostenibilidad diseñado para el presente proyecto:

**Tabla 8. Matriz del plan de sostenibilidad**

<b>Área de Sostenibilidad</b>	<b>Estrategias de sostenibilidad</b>	<b>Indicadores de sostenibilidad</b>	<b>Responsables</b>	<b>Recursos asignados</b>
<b>Financiera</b>	Búsqueda de financiamiento a través de donaciones y colaboraciones.	Porcentaje de financiamiento obtenido de fuentes externas.	Equipo de Finanzas	Tiempo dedicado a la búsqueda de financiamiento y donaciones.
<b>Social</b>	Involucramiento continuo de la Zona Irpavi II en la planificación y ejecución de actividades.	Nivel de participación en las actividades del espacio.  Número de eventos coorganizados con la Zona Irpavi II.	Coordinador del proyecto con apoyo de la Junta Vecinal.	Recursos para actividades de participación comunitaria.
<b>Institucional</b>	Establecimiento de convenios con centros educativos y centros de salud locales.	Número de convenios establecidos.  Duración promedio de los convenios.	Coordinador de Alianzas	Tiempo dedicado a la gestión de alianzas y convenios.
<b>Ambiental</b>	Promoción de prácticas sostenibles en las actividades y eventos.	Reducción del consumo de recursos en eventos.  Porcentaje de actividades con enfoque ambiental.	Equipo de Proyecto	Recursos para implementar prácticas sostenibles.

*Fuente:* Elaboración propia.

### 5.11. Cronograma de ejecución

A continuación, se presenta el cronograma de actividades, abarcando un período de 12 meses dividido en dos bloques de 6 meses cada uno. En esta primera página, se muestran los primeros seis meses de la implementación del proyecto, siguiendo las actividades propuestas. En la página siguiente, se detallan los seis meses restantes, completando el plan de ejecución de actividades.

ACTIVIDADES	MES 2023																							
	ENERO				FEBRERO				MARZO				ABRIL				MAYO				JUNIO			
	SEMANA																							
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.1. Feria “Sembrando la equidad e igualdad de género”.																								
1.2. Cine club educativo coeducar sobre la igualdad y equidad de roles de género.																								
1.3. Concurso de cocina padres, hijos e hijas para fomentar la corresponsabilidad.																								
1.4. Encuentro de padres y madres sobre las buenas prácticas para fomentar la igualdad y equidad de género en el entorno familiar.																								
1.1. Capacitación de empoderamiento a través del autocuidado.																								



ACTIVIDADES	MES 2023																							
	JULIO				AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE			
	SEMANA																							
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
2.3 Taller práctico sobre la expresión cultural artística y creativa.																								
2.3. Campamento sobre la desconexión y reconexión interior: un respiro de los estresores y la tecnología.																								
1.1. Sesión mensual "Círculos de compartir experiencias"																								
1.2. Taller uso del tiempo y valoración del trabajo doméstico y de cuidado no remunerado.																								
1.3. Capacitación sobre el autocuidado colectivo.																								

## 5.12. Presupuesto

El presupuesto que se presenta a continuación está diseñado para cubrir los costos asociados con la ejecución de las actividades del proyecto durante un año. El mismo se divide en tres ítems principales: compra o alquiler de recursos, personal, así como actividades propias del proyecto. En este sentido, se ha estimado un monto para cada actividad planificada. Este presupuesto ha sido ajustado de manera cuidadosa y estratégica para garantizar una ejecución eficiente y efectiva, maximizando el uso de los recursos disponibles.

ÍTEM	DESCRIPCIÓN	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
<b>A</b>	<b>COMPRA O ALQUILER</b>				
1	Alquiler del espacio	MES	12	Bs. 500	<b>Bs. 6.000</b>
2	Acondicionamiento del espacio	-	1 vez	Bs. 8.000	<b>Bs. 8.000</b>
<b>B</b>	<b>PERSONAL</b>				
1	Coordinador de proyecto	-	12 meses	Bs. 2.500	<b>Bs. 30.000</b>
2	Facilitador 1	-	12 meses	Bs. 2.500	<b>Bs. 30.000</b>
3	Facilitador 2	-	12 meses	Bs. 2.500	<b>Bs. 30.000</b>
4	Facilitador 3	-	12 meses	Bs. 2.500	<b>Bs. 30.000</b>
5	Facilitador 4	-	12 meses	Bs. 2.500	<b>Bs. 30.000</b>
<b>C</b>	<b>ACTIVIDADES DEL PROYECTO</b>				
	<b>OBJETIVO 1*</b>				
1	Feria “Sembrando la equidad e igualdad de género”.	-	1 vez	Bs. 1.500	<b>Bs. 1.500</b>
2	Cine club educativo coeducar sobre la igualdad y equidad de roles de género.	-	1 vez	Bs. 2.000	<b>Bs. 2.000</b>
3	Concurso de cocina padres, hijos e hijas para fomentar la corresponsabilidad.	-	1 vez	Bs. 1.500	<b>Bs. 1.500</b>
4	Encuentro de padres y madres sobre las buenas prácticas para fomentar la igualdad y equidad de género en el entorno familiar.	-	1 vez	Bs. 2.500	<b>Bs. 2.500</b>
	<b>OBJETIVO 2*</b>				
5	Capacitación de empoderamiento a través del autocuidado.	-	1 vez	Bs. 1.500	<b>Bs. 1.500</b>
6	Taller práctico sobre la expresión cultural artística y creativa.	-	1 vez	Bs. 2.000	<b>Bs. 2.000</b>
7	Campamento sobre la desconexión y reconexión interior: un respiro de los estresores y la tecnología.	-	1 vez	Bs. 3.000	<b>Bs. 3.000</b>

<b>OBJETIVO 3*</b>					
8	Sesión mensual "Círculos de compartir experiencias"	-	6 veces	Bs. 500	<b>Bs. 500</b>
9	Taller uso del tiempo y valoración del trabajo doméstico y de cuidado no remunerado.	-	1 vez	Bs. 1.500	<b>Bs. 1.500</b>
10	Capacitación sobre el autocuidado colectivo.	-	1 vez	Bs. 1.500	<b>Bs. 1.500</b>
<b>COSTO TOTAL (Expresado en Bolivianos)</b>					<b>Bs. 102.670</b>

\* El costo de cada actividad engloba los gastos relacionados con el suministro de material de escritorio, los desplazamientos/viáticos, así como la provisión de alimentos y/o refrigerios programados para la actividad.

## CAPÍTULO VI

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 6.1. Conclusiones

Los datos sociodemográficos y el uso del tiempo de las jefas y jefes de hogar de la Zona Irpavi II demuestran la organización general del trabajo en el hogar. No obstante, el análisis de esta información ha revelado las desigualdades de género que aún existen en la asignación de responsabilidades domésticas y de cuidado de familiares.

En su mayoría, se estima que las familias son nucleares ya que ambos miembros de la pareja trabajan respecto al cuidado del hogar y sus implicaciones sigue siendo principalmente responsabilidad de las mujeres, lo que provoca que ellas desempeñen una doble jornada laboral tanto en el ámbito familiar como económico.

Es un hecho palpable que la doble jornada laboral afecta la vida de las mujeres, y ha sido normalizada por la familia, la comunidad y el Estado; ya que, aunque el trabajo remunerado posee un horario bien definido, el trabajo no remunerado es totalmente infinito. Esto es en realidad una forma de explotación.

El exceso de responsabilidades laborales remuneradas y no remuneradas que afrontan las mujeres dificulta su calidad de vida, limitando el tiempo libre y la realización personal, elementos esenciales para el bienestar humano. Esto se debe a las diferentes funciones atribuidas tradicionalmente a los hombres y a las mujeres por la cultura y la sociedad.

Además, no hay un compromiso por parte de los miembros de la familia para realizar tareas domésticas y de cuidado, es decir, no se ejecuta de forma proporcional. Por lo tanto, es fundamental llegar a un acuerdo sobre las estrategias de convivencia basadas en la responsabilidad compartida dentro de la familia.

Las familias corresponsables en las actividades domésticas y de cuidado, les permitirá a las madres el disfrutar de su tiempo libre para descansar, así como para realizar actividades recreativas o de auto realización que mejoren su calidad de vida al reducir la carga de trabajo no remunerado.

Es necesario que los hombres padres de familia y los demás miembros de la familia se comprometan con el trabajo doméstico y de cuidado, colaborando con él en vez de evitarlo, pues es una responsabilidad compartida que contribuirá a una mejor calidad de vida para todos los miembros de la familia.

Por tanto, es esencial reconocer el trabajo doméstico y de cuidados en las políticas, así como en el ámbito de la familia y la comunidad. Se debe redistribuir las responsabilidades familiares para lograr la igualdad entre mujeres y hombres a partir de la implicancia en las tareas domésticas y de cuidados.

Respecto al valor del trabajo no remunerado, la mayoría de los responsables opinan que el trabajo doméstico y de cuidados no es reconocido. Sin embargo, la Constitución Política del Estado (2009) indica que el Estado debe reconocer el valor económico del trabajo del hogar como fuente de riqueza y contabilizarlo en las cuentas públicas debido a las actuales formas de organización del cuidado hace que este sea invisible y se anule su valor.

Desde la especificidad profesional del Trabajo Social se puede contribuir al mejoramiento de la calidad de las mujeres madres de familia con la presente propuesta de proyecto, el cual puede ser replicado por las diferentes instituciones para promover la igualdad y equidad de género.

Finalmente, el proyecto social contribuirá al Objetivo de Desarrollo Sostenible 5 para cumplir con la igualdad y equidad de género asimismo a la propuesta del pacto social para cambiar el reloj del tiempo de las mujeres.

## **6.2. Recomendaciones**

La motivación y sensibilización de estudiantes en las diferentes modalidades de graduación de la carrera de Trabajo Social es un paso crucial para involucrarlos en el tema del cuidado. Es esencial que comprendan la relevancia y el impacto social de esta área. De este modo, se les anima a contribuir activamente a una transformación significativa en las dinámicas de cuidado en la sociedad.

La colaboración interdisciplinaria desempeña un papel fundamental en este enfoque. Al fomentar la interacción entre estudiantes de diversos campos de estudio, como

sociología, género y psicología, se enriquecen las discusiones y se amplían las perspectivas. Esta colaboración ofrece una oportunidad valiosa para considerar el cuidado desde múltiples ángulos y generar soluciones más holísticas.

Para lograr una comprensión completa, se recomienda una investigación integral donde se apliquen entrevistas en profundidad en diferentes contextos. Estos métodos permiten un análisis detallado de las dinámicas de cuidado y sus implicaciones en la sociedad.

Por otro lado, el Trabajo Social desempeña un papel fundamental en abordar los desafíos relacionados con el uso del tiempo y las estrategias del trabajo de cuidado no remunerado. A través de evaluaciones, programas, educación y apoyo, los trabajadores sociales pueden contribuir a mejorar la calidad de vida de las personas y fomentar un enfoque más equitativo y sostenible en la distribución de las responsabilidades del cuidado.

## REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

- Abramo, L. (2004). *¿Inserción laboral de las mujeres en América Latina: una fuerza de trabajo secundaria?* Revista Estudios Feministas, 12, 224-235. <https://doi.org/10.1590/S0104-026X2004000200013>
- Aguilar Montes de Oca, Yessica Paola; Valdez Medina, José Luis; González-Arratia López-Fuentes, Norma Ivonne; González Escobar, Sergio. (2013). *Los roles de género de los hombres y las mujeres en el México contemporáneo*. Revista Enseñanza e Investigación en Psicología, vol. 18, núm. 2. A.C. Xalapa, México.
- Aguirre, R. (2005). *Los cuidados familiares como problema público y objeto de políticas*. En: *Políticas hacia las familias, protección e inclusión sociales*. LC/L. 2373-P-2005-p. 291-300.
- Andia Fagalde, E. (2010). *El cuidado, un "trabajo" que contempla la dimensión afectiva y la racional: genealogía del cuidado en Bolivia*. [Tesis de maestría, Universidad Mayor de San Andrés]. Repositorio Institucional.
- Ander-Egg, E. (2000). *Metodología y práctica de la animación sociocultural*. Ed. Morata: Madrid.
- Arias, F. (2006). *El proyecto de investigación. Introducción a la metodología científica*. Caracas: Episteme.
- Batthyány, K. (2015). *Las políticas y el cuidado en América Latina. Una mirada a las experiencias regionales*. Santiago de Chile: Naciones Unidas.
- Benería, L. (1999). *La aparición de la economía feminista*. Historia Agraria (17), 59-61.
- Caero, M. (2015). *Ley Municipal "Economía del cuidado solidario"*. Cochabamba.
- Campillo, F. (2000). *El trabajo doméstico no remunerado en la economía*. *Nómadas (Col)* (12), 98-115.
- Carrasco, C. (2011). *La economía del cuidado: planteamiento actual y desafíos pendientes*. Revista de Economía Crítica N°11. 205-225.
- Castro Molina, F.J. (2018). *Abraham Maslow, las necesidades humanas y su relación con los cuidadores profesionales*. Cultura de los Cuidados (Edición digital), 22(52). Recuperado de <http://dx.doi.org/10.14198/cuid.2018.52.09>

- Centro de Estudios para el Desarrollo Laboral y Agrario. (1988). *El sector informal en Bolivia*. 2a, ed. La Paz Bolivia.
- Centro de Estudios para el Desarrollo Laboral y Agrario. (2014). *El aporte de las mujeres a la economía y la sociedad*.
- Ciudadanía, Comunidad de Estudios Sociales y Acción Pública. (2019). *Uso del tiempo y percepciones respecto a roles de género y de cuidados en Bolivia*.
- Claros Chavarría, J. (2021). *¿Qué está detrás del concepto “Jefatura del Hogar”?* Temas Sociales 48, pp. 124-152, ISSN 0040-2915.
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL). (2020). *La economía del cuidado como acelerador del cambio estructural con igualdad*. Observatorio de Igualdad de género de América Latina y el Caribe. Notas para la igualdad N° 30
- Comité de Género – Órgano Judicial de Bolivia (2017). *Protocolo para juzgar con perspectiva de género*.
- Comunidad de Estudios Sociales y Acción Pública. (2019). *Uso de tiempo y percepciones respecto a roles de género y de cuidados en Bolivia*. Número 6 / Año 3, 2019. Cochabamba – Bolivia.
- Constitución Política del Estado Plurinacional de Bolivia. (2009). La Paz: Gaceta Oficial.
- Coordinadora de la mujer y observatorio de género coordinadora de la mujer. (2020). *Impacto diferenciado de la crisis sanitaria por el covid-19 en la vida de las mujeres bolivianas. Diagnóstico y propuestas. Análisis desde la agenda política desde las mujeres*.
- Cordón Cañero, M. (2010). *La igualdad un trabajo en equipo. La corresponsabilidad en ambito familiar*. Instituto Andaluz de la Mujer.
- Elson, D. (2017, mayo). Reconocer, reducir y redistribuir el trabajo de cuidados no remunerado: cómo cerrar la brecha de género. En Nuevo Foro Laboral (Vol. 26, No. 2, pp. 52-61). Sage CA: Los Ángeles, CA: Publicaciones SAGE.



- Esquivel, V. (2011). *La economía del cuidado en américa latina: Poniendo a los cuidados en el centro de la agenda*. Panamá: Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo.
- Ezequiel, A. (1983). *Diccionario de Trabajo Social*. Buenos Aires: Lumen Humanitas.
- Facio, A. y Fries, L. (2005). Feminismo, género y patriarcado. *Revista sobre Enseñanza del Derecho*, Nro. 6, ISSN 1667-4154
- Farah Henrich, I. (2016). *Economía feminista y economía solidaria: ¿alternativa al patriarcado?*. Red boliviana de Mujeres Transformando la Economía (REMTE). Cuaderno de trabajo N°23.
- Farah, I., Salazar, C., Sostres, F. y Wanderley, F. (2012). *Hacia una política municipal del cuidado. Integrando los derechos de las mujeres y de la infancia*. La Paz CIDES-UMSA.
- Fermina, B. (2013 ). *Guia de corresponsabilidad. La corresponsabilidad también enseña*. Madrid: Organización de Mujeres de Confederación Internacional.
- Fundación La Paz. (2015). *Agenda política desde las mujeres de La Paz. Elecciones Municipales 2015*. La Paz: Coordinadora de la Mujer.
- Flores Salazar, L. (2015). *Corresponsabilidad social en el cuidado*. Editorial Eunet: San Jose, Costa Rica.
- Gamino, L y Tello, S. (2020). *Amor y trabajo: La distribución de tareas domésticas por género durante el ASPO*. V Jornadas de Investigadoras en Formación Instituto de Desarrollo Económico y Social (IDES).
- García, B. (2019). *El trabajo doméstico y de cuidado: su importancia y principales hallazgos en el caso mexicano*. *Estudios Demográficos y Urbanos*, 34, 237-267.
- Garrido Cortés, J., Román, A. y López, G. (2016). *Memoria Seminario Nacional de Cuidados*. Cochabamba. CIUDADANÍA, Comunidad de Estudios Sociales y Acción Pública.

- Gómez, M. (2000). *Calidad de vida. Evolución del concepto y su influencia en la investigación y la práctica*. Instituto Universitario de Integración en la Comunidad, Facultad de Psicología, Universidad de Salamanca España.
- González, S. (2004). *Igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres en el mercado laboral*. Encuentro de empresarias de la Macaronesia, 1-25.
- Gutiérrez, S. (2020). *Autocuidado*. Post Facebook:  
<https://www.facebook.com/PSychoBloGy/photos/a.434379913298071/2814680045268034/?type=3>
- Henrich, I. F. (2016). *Economía feminista y economía solidaria: alternativa al patriarcado. Economía social y solidaria: Conceptos, prácticas y políticas públicas*, 83-105.
- Hernández, D y Muñiz, P. (1996). *¿Qué es un jefe de hogar? Revista del Departamento de Sociología*. Vol. 11, N° 32.
- Hernández, R. (2014). *Metodología de la investigación*. Mexico D.F.: McGRAW HILL.
- Huerta Paredes, J. M. (2008). *Actitudes humanas, Actitudes sociales*. In *Universidad de Mayores de Experiencia Reciproca*. Conferencia. (Madrid: 22 de octubre de 2007, p. 6).
- Instituto Nacional de Estadística. (2013). *Uso del tiempo y trabajo no remunerado*.
- Instituto Nacional de Estadística. (27 de Mayo de 2016). Nota de Prensa: *Las madres aportan en promedio 44,0% a los ingresos de sus hogares*.
- Jiménez, E. (2011). *Economía del cuidado en Bolivia*. Bolivia: Oxfam.
- Lagarde, M. (2018). *Género y feminismo: desarrollo humano y democracia*. Siglo XXI Editores México.
- Lopez Montaña, C. (2020). *La economía del cuidado: un nuevo sector productivo*. Friedrich-Ebert-Stiftung (FES)
- López, G., Faria, N. y Farah, I. (2018). *Mujeres en lucha. Construyendo alternativas de economía feminista y solidaria en las américas*. Marcha Mundial de Mujeres Bolivia.

- López, P. (2015). *Metodología de la investigación social cuantitativa*. Barcelona: Creative Commons.
- Maciel, M. (2016 ). *Doble jornada de trabajo y calidad de vida de las mujeres que laboran en la secretaria de administración del gobierno del Estado de Oaxaca. Un estudio desde la perspectiva de género*. Yucatán: AMECIDER.
- Maldonado, M. (2015). *El cuidado: un derecho pendiente en la normativa y práctica laboral. Estudio de caso en la ciudad de La Paz*. CIDES-UMSA.
- Mansilla, M. (2000). Etapas del desarrollo humano. *Revista de Investigación en Psicología*, vol. 3, N° 2.
- Martinez, L., Miñana, A., & Peñaranda, C. (2016). *Necesidades percibidas en el trabajo doméstico y de cuidados: un estudio cualitativo*. *Psychosocial Intervention El Sevier*, 169-178.
- Ministerio de Desarrollo Social. (2017). *Guía de corresponsabilidad en el cuidado. Para equipos profesionales de la Red de Apoyos y Cuidados*. Chile: Chile cuida Sistema de Apoyos y Cuidados.
- Ministerio de Justicia Bolivia. (2008). *Plan nacional para la igualdad de oportunidades. "Mujeres Construyendo la Nueva Bolivia para Vivir Bien"*. La Paz: Ministerio de Justicia/ Viceministerio de Género y Asuntos Generacionales.
- Ministerio de la Mujer y la Equidad de Género. (s/f). *Paso a paso corresponsabilidad en los hogares*.  
CORRESPONSABILIDAD.pdf
- Montaño Virreira, S. (2016). *El derecho al cuidado y la mortalidad de mujeres y niños*. CIDES-UMSA.
- Moreno, E. (2017). *La economía invisible: división social y sexual del trabajo doméstico y de cuidado no remunerado y uso del tiempo de las mujeres en Bogotá*. Bogotá: Universidad Nacional de Colombia.
- Moser, Caroline O.N., 1991, "Planificación de género en el Tercer Mundo: Enfrentando las necesidades prácticas y estratégicas de género", en Guzmán et al, (Ed.), Una Nueva Lectura: Género en el Desarrollo, Lima, Flora Tristán, Entre Mujeres.

- Muñoz, M. d. (2014). *Guía práctica para la elaboración de proyectos con perspectiva de género*. Las Palmas de Gran Canaria: Consejería de la Juventud e Igualdad.
- Muñoz, M. T., & Lucero, B. (2008). Estrategias de autocuidado en el personal de un centro de protección simple. *Psicología y salud*, 18(1), 123-127.
- Nava Bolaños, I., Ortíz Romero, E., García Pareja, T. E., & Natalia, F. G. (2017). *Trabajo doméstico y de cuidados: un análisis de las poblaciones académica, administrativa y estudiantil de la UNAM*.
- Navarro Montejano, P. (1997). El papel de los hijos en las estrategias económicas de sobrevivencia de las unidades domésticas en las colonias Malvinas y Santa Lucía (Doctoral dissertation, Universidad Autónoma de Nuevo León).
- Oficina Internacional del Trabajo. (2014). *Hacia el derecho al trabajo: Una guía para la elaboración de programas públicos de empleo innovadores*. ISBN 9789223267711.
- Ojeda, N., & González Ramírez, R. (2019). Actitudes de padres mexicanos acerca de la igualdad de género en los roles y liderazgos familiares. *Estudios demográficos y urbanos*, 34(1), 169-211. <http://dx.doi.org/10.24201/edu.v34i1.1791>
- ONU, Mujeres. (2015). *Trabajo doméstico y de cuidados no remunerado*. Mexico.
- Ortegón, E., Pacheco, J. F., & Prieto, A. (2005). Metodología del marco lógico para la planificación, el seguimiento y la evaluación de proyectos y programas. CEPAL.
- Papadópulos, J., & Radakovich, R. (2006). Educación superior y género en América Latina y el Caribe. Sitio en Internet) Disponible en <http://www.cse.cl> Salazar, José Miguel (2005) Educación superior y género: Tendencias observadas.
- Pautassi, L. C. (2018). El cuidado como derecho. Un camino virtuoso, un desafío inmediato. Tomo LXVIII, Número 272, septiembre-diciembre 2018 <http://dx.doi.org/10.22201/fder.24488933e.2018.272-2.67588>
- Paz, V. (2019 ). *Tiempo para cuidar compartir el cuidado para la sostenibilidad de la vida*. Bolivia: Oxfam.
- Pederzini Villarreal, C. (2008). *La Cocina: ¿Destino o Privilegio Femenino?* Departamento de Economía. Ibero.

- Peredo Beltrán, E. (2003). *Mujeres, trabajo doméstico y relaciones de género: reflexiones a propósito de la lucha de las trabajadoras bolivianas*.  
<http://bibliotecavirtual.clacso.org.ar/clacso/gt/20101012022000/7pereda.pdf>URL
- Phail, E. (1999). *El tiempo libre y la autonomía: una propuesta*. La Ventana.
- Promoción y Desarrollo de la Mujer. (s/f). Corresponsabilidad social y familiar.
- Quintero Velásquez, Á. M. (1997). Trabajo social y procesos familiares.  
 Lumen/Humanitas.
- Ramírez, A. C. *Metodología de intervención en animación sociocultural*.
- Ramos, C. (1997). *El concepto de género y su utilidad para el análisis histórico*.  
<http://www.biblioteca.unlpam.edu.ar/pubpdf/aljaba/v02a02ramos.pdf>
- Rodríguez, C. (2015). *Economía feminista y economía del cuidado. Aportes conceptuales para el estudio de la desigualdad*. Nueva Sociedad N° 256, 30-44.
- Rodríguez Chaurnet, D. (2004). *Valoración económica y social del trabajo doméstico*.  
 Perspectiva de Género. Género y Trabajo Social N° 1, México, UNAM.
- Rodríguez Rodríguez, P., Díaz-Veiga, P., Martínez Rodríguez, T. y García Mendoza, A. (2014). *Cuidar, cuidarse y sentirse bien. Guía para personas cuidadoras según el modelo de atención integral y centrada en las personas*.
- Lagrava Burgoa, R. (2010). *Derechos económicos de las mujeres en el mercado laboral y el tejido económico en la ciudad de El Alto. La Paz Bolivia*. Centro de Capacitación y Desarrollo de la Mujer y la Familia (CECADEM).
- Rubín, P. (2021). *El aporte invisible de las mujeres: cuidar*. Equipo de Comunicación Alternativa con Mujeres. (ECAM) mayo N° 57.
- Saborío Morales, L. y Hidalgo Murillo, L. F. (2015). *Síndrome de burnout*. Medicina Legal de Costa Rica, 32(1), 119-124.
- Salazar, C., Jiménez, E. y Wanderley, F. (2010). *Migración, cuidado y sostenibilidad de la vida*. CIDES-UMSA, COLECCIÓN 25 ANIVERSARIO.
- Salvador, S. (2007). *Estudio comparativo de la economía del cuidado en Argentina, Brasil, Chile, Colombia, México y Uruguay*. Red Internacional de Género y Comercio.

- Salvador, S. (2019). *El sistema nacional integrado de cuidados en Uruguay: una oportunidad para el empoderamiento económico de las mujeres*. Montevideo:
- Salvador, S., & Santos, D. d. (2016 ). *Economía del cuidado, relaciones de trabajo y normas internacionales*. Friedrich Ebert Stiftung.
- Sánchez, M. (2017). *Políticas públicas, producción y reproducción de la vida. La organización social del cuidado*. La Paz. Coordinadora de Mujer.
- Soria, V. (1 de Mayo de 2016). *Cochabamba pionera en ley de “economía del cuidado”*. Los Tiempos.
- Staffolani, C. (2018). *De necesidades (basicas y culturales), demandas y satisfactores*. Subdirección de Género Dirección de Desarrollo Social DNP. (s.f.). *Economía del cuidado: revisión de literatura, hechos estilizados y políticas de cuidado*.
- Tavera Hurtado, C. (2020). *El cuidado en Tarija una mirada pendiente al trabajo no remunerado de las mujeres*. Tarija. Equipo de Comunicación Alternativa con Mujeres.
- Tobón Correa, O. (2003). *El autocuidado una habilidad para vivir. Hacia promoción de la salud*. 37-49.
- Uribe Díaz, P. I. (2007). *Familias monoparentales con jefatura femenina, una de las expresiones de las familias contemporáneas*. Tendencias y Retos, 1(12), 81-90.
- Wanderley, F. (2003). *Inserción laboral y trabajo no mercantil: un abordaje de género desde los hogares*. CIDES-UMSA.
- Wanderley, F. (2011). *El cuidado como derecho social: situación y desafíos del bienestar social en Bolivia*. Organización Internacional del Trabajo.
- Wanderley, F., Sostres, F. y Reinaga, T. (2002). *Trabajo no mercantil e inserción laboral Un abordaje de género desde los hogares*. Bolivia, CIDES-UMSA/ Plural editores.
- Yeran, O., & Alberto, C. (2018). *Valoración del patrón sueño-descanso en pacientes drogodependientes, ingresados en el área de psiquiatría en el hospital Teodoro Maldonado*.

Zamudio Sánchez, F., Ayala Carrillo, M. y Arana Ovalle, R. (2013). Mujeres y hombres. Desigualdades de género en el contexto mexicano. *Revista Estudios Sociales* 44.

Zegarra, R., Moya, S., Oroz, T., Vásquez, R., Condori, R y Sanabria, B. (2022). *Diagnóstico sobre el aporte económico del trabajo de cuidado en el nivel Nacional*. Alianza por la Solidaridad.

## ANEXOS

### Anexo 1. Guía de encuesta

<b>N°</b>
-----------

### DIRIGIDA A LAS Y LOS RESPONSABLES DE HOGAR DE LAS FAMILIAS DE LA ZONA IRPAVI II – LA PAZ

La presente encuesta pretende identificar el uso de tiempo que realizan los miembros de las familias con respecto a las tareas domésticas y de cuidados. Su opinión sobre este tema es muy importante por lo que le solicitó 20 minutos de su tiempo para esta encuesta, la información que usted proporciona es confidencial muchas gracias.

DATOS GENERALES DEL ENCUESTADO/A																																	
1. Edad:			2. Sexo:    Femenino <input type="checkbox"/> Masculino <input type="checkbox"/>																														
3. Estado civil:			4. Nivel de instrucción:																														
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="width: 20px;">a)</td><td style="width: 100px;">Soltero(a)</td><td style="width: 40px; text-align: center;"><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>b)</td><td>Casado(a)</td><td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>c)</td><td>Concubino(a)</td><td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>d)</td><td>Viudo(a)</td><td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>e)</td><td>Divorciado(a)</td><td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td></tr> </table>			a)	Soltero(a)	<input type="checkbox"/>	b)	Casado(a)	<input type="checkbox"/>	c)	Concubino(a)	<input type="checkbox"/>	d)	Viudo(a)	<input type="checkbox"/>	e)	Divorciado(a)	<input type="checkbox"/>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="width: 20px;">a)</td><td style="width: 100px;">Primaria</td><td style="width: 40px; text-align: center;"><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>b)</td><td>Secundaria</td><td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>c)</td><td>Técnico</td><td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>d)</td><td>Superior</td><td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td></tr> </table>				a)	Primaria	<input type="checkbox"/>	b)	Secundaria	<input type="checkbox"/>	c)	Técnico	<input type="checkbox"/>	d)	Superior	<input type="checkbox"/>
a)	Soltero(a)	<input type="checkbox"/>																															
b)	Casado(a)	<input type="checkbox"/>																															
c)	Concubino(a)	<input type="checkbox"/>																															
d)	Viudo(a)	<input type="checkbox"/>																															
e)	Divorciado(a)	<input type="checkbox"/>																															
a)	Primaria	<input type="checkbox"/>																															
b)	Secundaria	<input type="checkbox"/>																															
c)	Técnico	<input type="checkbox"/>																															
d)	Superior	<input type="checkbox"/>																															
5. Ocupación: _____																																	
CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS DE LOS MIEMBROS DE LA FAMILIA																																	
Parentesco con la o él responsable de hogar	Sexo		Edad	Estado civil	Ocupación	Aporte económico																											
a) Esposo(a) b) Hijo(a) c) Nieto(a) d) Yerno o nuera(a) e) Padre, madre o suegro(a)	F	M	¿Cuántos años cumplidos tiene?	Soltero(a) Casado(a) Concubino(a) Viudo(a) Divorciado(a)	Ocupación del miembro familiar	Miembros que aportan económicamente en el hogar																											
Miembro familiar 1:																																	
Miembro familiar 2:																																	
Miembro familiar 3:																																	
Miembro familiar 4:																																	
Miembro familiar 5:																																	
Miembro familiar 6:																																	



1. ¿Cuántas horas trabaja cada miembro de su familia en su ocupación principal?

	Ninguno	2 horas	4 horas	Más de 8 horas
Usted				
Esposo(a)				
Hijo(a) mayor				

### TRABAJO DOMÉSTICO Y DE CUIDADOS NO REMUNERADOS

8. ¿Usted conoce que significa el trabajo doméstico y de cuidados no remunerados?

Si	<input type="checkbox"/>
No (pasar a la pregunta 10)	<input type="checkbox"/>
No sé	<input type="checkbox"/>

9. Si la respuesta es SÍ explique por favor

R.

10. ¿Las tareas domésticas y de cuidado permiten desarrollar otras actividades a los miembros de su familia que lo realizan?

Si	<input type="checkbox"/>
No	<input type="checkbox"/>

11. Cuán justa cree que es la distribución de las tareas domésticas y de cuidado en su hogar

Muy justa	<input type="checkbox"/>
Justa	<input type="checkbox"/>
Injusta	<input type="checkbox"/>
Muy injusta	<input type="checkbox"/>

12. Cree usted que se valora el trabajo doméstico y de cuidados

Si	<input type="checkbox"/>
No	<input type="checkbox"/>

### TRABAJO DOMÉSTICO NO REMUNERADO

13. ¿Quién tiene la responsabilidad principal del trabajo doméstico en su hogar?

- Usted
- Su pareja
- Ambos
- Sus padres
- Hijo(a) mayor
- Todos los hijos/as
- Otros

14. Quien asigna cada tarea doméstica en la casa:

- Usted
- Su pareja
- Ambos
- Sus padres
- Hijo(a) mayor
- Todos los hijos/as
- Otros

15. Tiempo que utiliza para realizar:

	Ninguno	1 hora	2 horas	Más de 3 horas
Desayuno				
Merienda				
Almuerzo				
Té				
Cena				

16. Tiempo que utiliza para realizar la limpieza de:

	Ninguno	1 hora	2 horas	Más de 3 horas
Cocina				
Sala				
Habitaciones				
Patio				
Otros lugares				

17. Tiempo que utiliza para realizar la compra de:

	Ninguno	1 hora	2 horas	Más de 3 horas
Alimentos				
Limpieza				
Medicamentos				
Ropa				
Otras compras				

18. Tiempo que utiliza para realizar el pago de servicios básicos:

	Ninguno	1 hora	2 horas	Más de 3 horas
Luz				
Agua				
Teléfono				
Internet				
Otros				

19. ¿Cuál era la actitud de cada miembro de su familia antes de realizar la tarea domestica asignada?

- Positiva
- Negativa
- Interesada
- Desinteresada

### TRABAJO DE CUIDADO NO REMUNERADO

20. ¿Quién tiene la responsabilidad principal del cuidado de niños, niñas, adolescentes, adultos mayores y personas enfermas y con discapacidad en su hogar?

- Mi persona
- Su pareja
- Ambos
- Sus padres
- Hijo(a) mayor
- Todos los hijos/as
- Otros

14. Quien asigna cada tarea de cuidado en la casa:

- Mi persona
- Su pareja
- Ambos
- Sus padres
- Hijo(a) mayor
- Todos los hijos/as
- Otros

15. Tiempo que utiliza en otros miembros para dar de:

	Ninguno	1 hora	2 horas	Más de 3 horas
Comer				
Bañar				
Vestir				

16. Tiempo que utiliza en otros miembros para:

	Ninguno	1 hora	2 horas	Más de 3 horas
Conversar				
Jugar				
Leer				
Otras actividades				

17. Tiempo que utiliza para el traslado a:

Rubro	Ninguno	1 hora	2 horas	Más de 3 horas
Establecimientos de salud				
Centros de enseñanza				
Cualquier otro lugar				

18. ¿Cuál era la actitud de cada miembro de su familia antes de realizar la tarea de cuidado asignada?

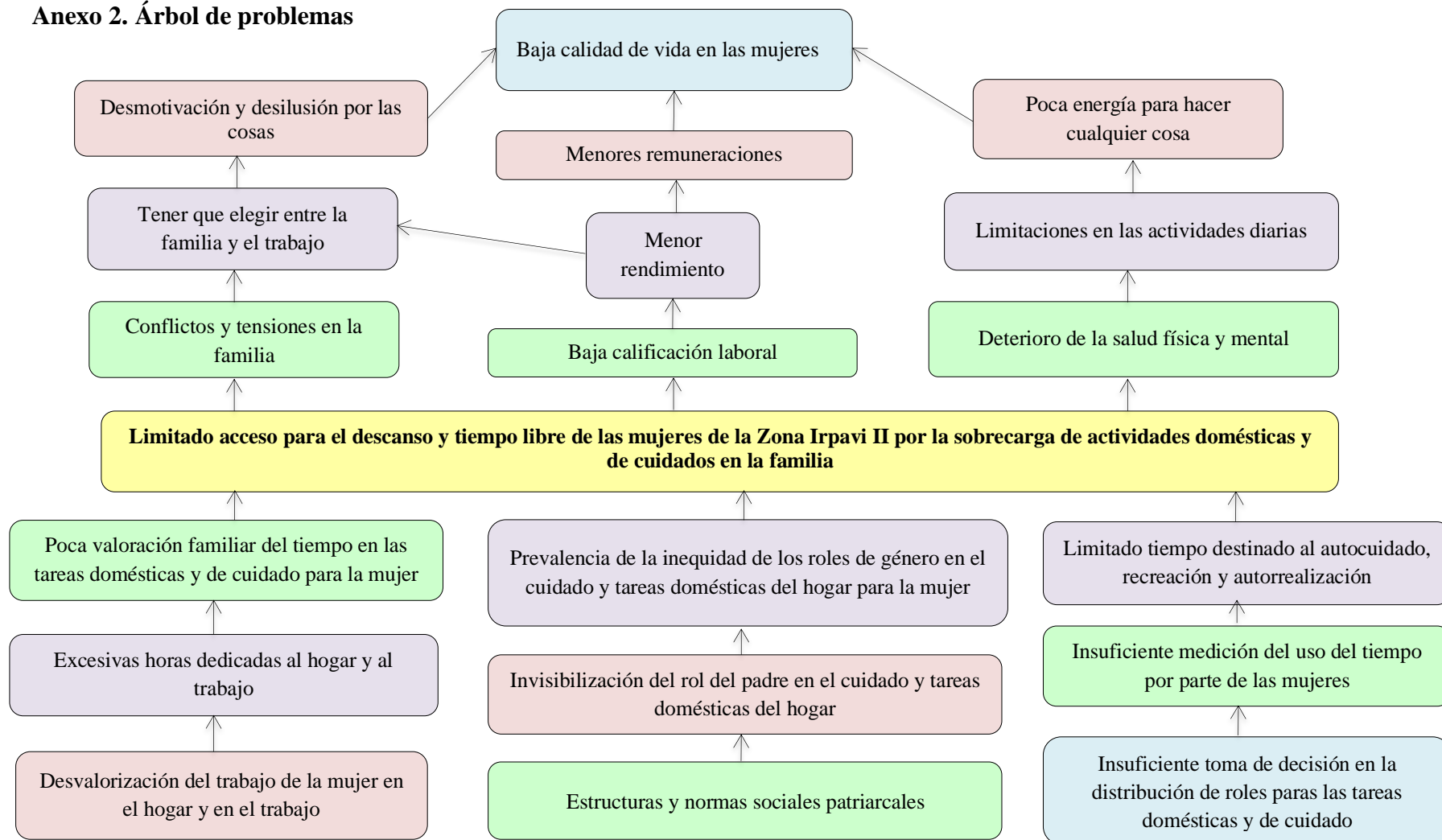
- Positiva
- Negativa
- Interesada
- Desinteresada

19. Invierte tiempo en actividades de autocuidado, como ser:

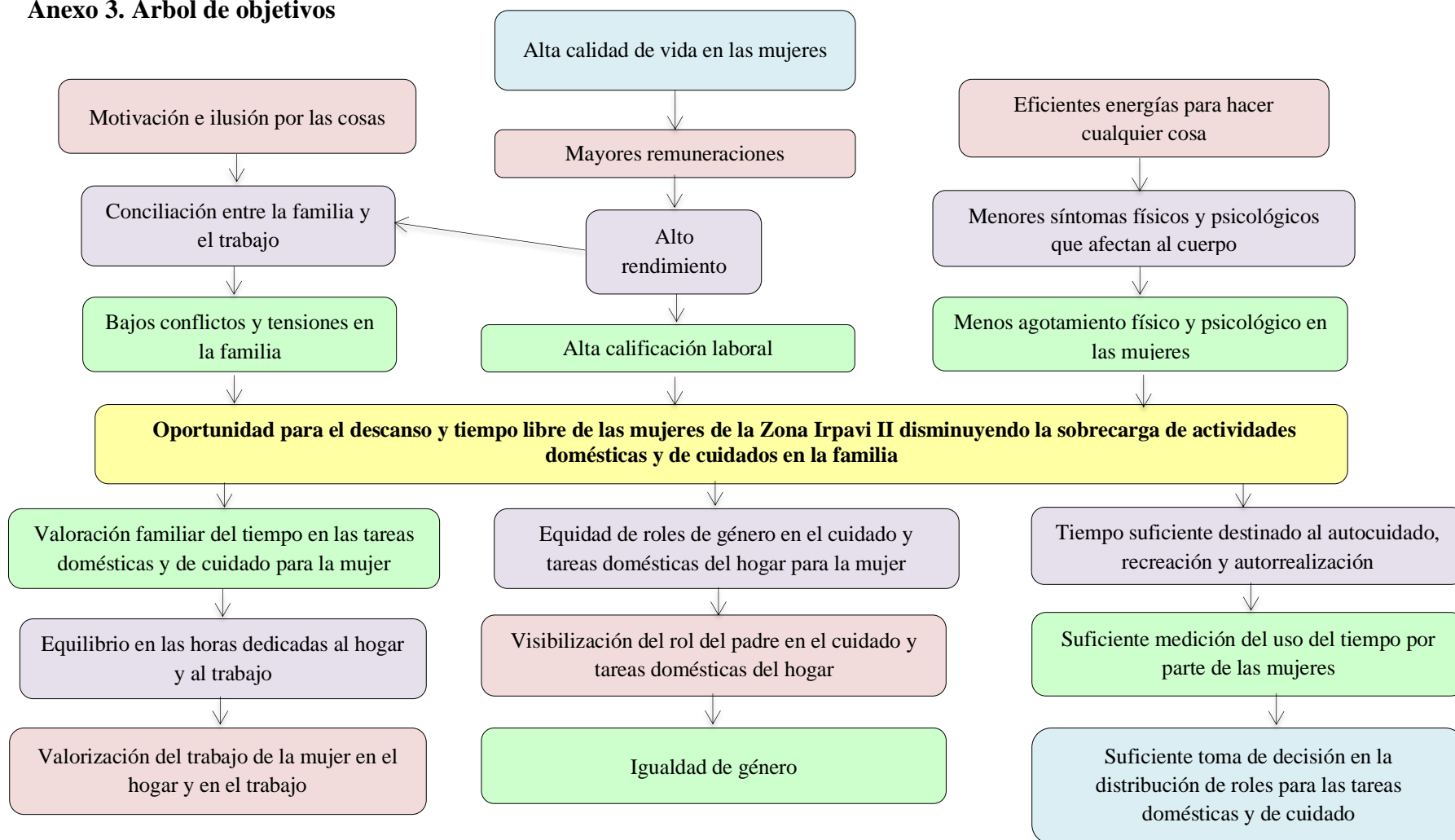
- Salud
- Esparcimiento
- Actividades personales (spa, peluquería, etc.)
- Otros (Deporte, juegos, asistencia a eventos, etc.)
- Ninguno

*Muchas gracias sus aportes son muy valiosos.*

## Anexo 2. Árbol de problemas



### Anexo 3. Árbol de objetivos



#### Anexo 4. Matriz de involucrados

GRUPOS INVOLUCRADOS	PROBLEMAS PERCIBIDOS	INTERESES	ESTRATEGIAS
<b>Mujeres madres de familia</b>	Sobrecarga del trabajo remunerado y no remunerado (tareas domésticas y de cuidado) en las mujeres.	Tener tiempo para el descanso y tiempo libre para la autorrealización y actividades de recreación.	Fomentar el reparto equilibrado de tareas domésticas y de cuidado con la equidad e igualdad de género.
<b>Padres de familia</b>	Invisibilización del rol del padre en el cuidado y tareas domésticas del hogar.	Responsabilizarse en las tareas de domésticas y de cuidado.	Promover la corresponsabilidad familiar.
<b>Familia</b>	Desvalorización del trabajo doméstico y de cuidado realizado por las mujeres madres de familia.	Valorizar el trabajo doméstico y de cuidados para mejorar el entorno familiar.	Implicar a las y los miembros de la familia en las tareas domésticas y de cuidado en el hogar.
<b>Junta Vecinal</b>	Debilidad en la promoción de proyectos que promuevan el bienestar de las y los vecinos.	Ejecutar propuestas de proyectos en la Zona.	Apoyo de instituciones en la ejecución de proyectos sobre temas específicos.
<b>ONGs</b>	Debilidad en promoción de políticas a favor de la equidad e igualdad de género.	Expresar interés en la población sobre el trabajo doméstico y de cuidados no remunerados en las mujeres.	Capacitar a las mujeres en la promoción de la equidad e igualdad de género.
<b>Gobierno Municipal</b>	Debilidad en cubrir los programas y proyectos para el tema de cuidados.	Reducir la desigualdad en el uso del tiempo de mujeres y hombres.	Financiamiento para la ejecución de programas y proyectos por parte del Estado y las diferentes instituciones.
<b>Gobernación Central</b>	Debilidad en la implementación de políticas que promuevan el reparto equilibrado de tareas domésticas y de cuidados en la familia y la sociedad.	Implementación de las políticas que promuevan la corresponsabilidad familiar.	Apoyo y sensibilización a la familia, sociedad a través de la política de equidad e igualdad de género.

## Anexo 5. Matriz de marco lógico

<b>PROYECTO SOCIAL: “TIEMPO PARA ELLAS” CREACIÓN DE UN ESPACIO QUE PROMUEVA EL ACCESO AL DESCANSO Y TIEMPO LIBRE EN LA ZONA IRPAVI II DE LA CIUDAD DE LA PAZ.</b>			
<b>RESUMEN NARRATIVO DE OBJETIVOS</b>	<b>INDICADORES VERIFICABLES OBJETIVAMENTE</b>	<b>MEDIOS DE VERIFICACIÓN</b>	<b>SUPUESTOS</b>
<b>FIN</b> Mejorar la calidad de vida de las mujeres de la Zona Irpavi II, a través de la creación de un espacio comunitario.	<ol style="list-style-type: none"> <li>30 familias mejoran su calidad de vida disminuyendo la sobrecarga de trabajo al finalizar el proyecto.</li> <li>30 familias participan en actividades propuestas al finalizar el proyecto.</li> <li>30 familias distribuyen de manera equilibrada las tareas domésticas y de cuidados al finalizar el proyecto.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Informe final del proyecto.</li> <li>Informe de evaluación.</li> <li>Registro de participantes.</li> <li>Memoria fotográfica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Municipio dispuesto a trabajar con las mujeres y las familias.</li> <li>Se efectúan programas y capacitaciones con total normalidad pese a la pandemia por el COVID-19.</li> <li>Se logran cumplir los objetivos y establecidos en el proyecto.</li> </ul>
<b>PROPÓSITO</b> Crear un espacio comunitario en el que las mujeres de la Zona Irpavi II puedan compartir experiencias, abordar desafíos y desarrollar estrategias para promover un acceso equitativo al tiempo libre y el descanso.	<ol style="list-style-type: none"> <li>27 mujeres participan en las actividades del espacio comunitario al finalizar el proyecto.</li> <li>25 responsables de hogar concilian la vida personal, familiar y laboral al finalizar el proyecto.</li> <li>25 familias conocen sobre la equidad e igualdad en los roles de género al finalizar el proyecto.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Informe final del proyecto.</li> <li>Registro de participantes.</li> <li>Memoria fotográfica.</li> <li>Memoria de los eventos educativos.</li> <li>Informes de evaluación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Las mujeres estas dispuestas a participar en las actividades del espacio comunitario.</li> <li>Participación de las familias de la Zona Irpavi II en las actividades programas.</li> <li>Disponibilidad de recursos oportunamente para la ejecución del proyecto.</li> </ul>
<b>COMPONENTE 1</b> Sensibilizar a las mujeres y a las familias de la Zona Irpavi II sobre la importancia de brindar un acceso equitativo al tiempo libre para las mujeres y cómo esto contribuye a la equidad de género	<ol style="list-style-type: none"> <li>30 mujeres de la Zona Irpavi II participan en las actividades de sensibilización, en el mes de enero a diciembre de 2023.</li> <li>30 familias de la Zona Irpavi II participan en las charlas, talleres,</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Encuestas de opinión y retroalimentación de las participantes.</li> <li>Registro de asistencia y cuestionarios de comprensión después de las charlas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Las mujeres estas dispuestas a participar en las actividades de concientización y charlas.</li> <li>Las familias están abiertas a escuchar y entender la importancia de estos espacios.</li> </ul>



en la sociedad mediante charlas educativas, talleres, ferias, entre otros.	ferias, entre otros, en el mes de enero a diciembre de 2023. 3. 25 familias logran cambiar de actitud y comportamiento hacia la promoción del acceso equitativo al tiempo libre.	– Registros de asistencia a los talleres, charlas, etc.	– Los mensajes de las campañas y charlas son apropiados y efectivos para cambiar percepciones.
<b>COMPONENTE 2</b> Desarrollar estrategias de autocuidado entre las mujeres de la Zona Irpavi II, con el fin de que puedan acceder al tiempo libre a través de actividades educativas, culturales y deportivas.	1. 25 mujeres participan en las actividades de autocuidado, en el mes de agosto a diciembre de 2023. 2. 25 mujeres aplican las estrategias de autocuidado, en el mes de agosto a diciembre de 2023. 3. 25 mujeres disponen de tiempo libre para realizar actividades en el espacio comunitario, en el mes de agosto a diciembre.	– Registro de inscripciones y asistencia individual a actividades. – Encuestas de percepción antes y después del proyecto. – Registro de las actividades de tiempo libre antes y después del proyecto.	– Las mujeres se mantendrán comprometidas en las actividades de autocuidado durante el proyecto. – Las mujeres modificarán sus actividades de tiempo libre como resultado de las estrategias de autocuidado.
<b>COMPONENTE 3</b> Conformar una red de apoyo social para las mujeres de la Zona Irpavi II, que permita compartir experiencias, brindar apoyo mutuo, y proporcionar recursos y conexiones para promover un acceso equitativo al tiempo libre y el descanso.	1. 10 mujeres de la Zona Irpavi II participan activamente en la red de apoyo Social, en el mes de mayo a diciembre de 2023. 2. 10 mujeres de la Zona Irpavi II se apoyan mutuamente y comparten experiencias, en el mes de mayo a diciembre de 2023. 3. 10 mujeres comparten recursos para el acceso al tiempo libre, en el mes de mayo a diciembre de 2023.	– Registro de miembros en la red de apoyo social. – Registro de eventos o actividades enfocadas en compartir experiencias. – Informe de seguimiento de la utilización de recursos y conexiones proporcionados por la red.	– Las mujeres se inscribirán activamente en la red de apoyo debido a su interés y necesidad. – Las mujeres experimentarán un aumento en su bienestar emocional a medida que participen en la red. – Las mujeres aprovecharán los recursos y conexiones ofrecidos para mejorar su acceso al tiempo libre y el descanso.
<b>ACTIVIDAD 1.1.</b> Feria “Sembrando la equidad e igualdad de género”.	<b>MEDIOS</b>  1. Cámara 2. Laptops 3. Data Show 4. Paquetes de hojas bond 5. Bolígrafos	<b>COSTOS</b>  1. 2000 Bs. 2. 2500 Bs. 3. 2500 Bs. 4. 25 Bs. 5. 200 Bs.	– Hombres y mujeres de la Zona Irpavi II priorizan la capacitación. – Infraestructura adecuada para las sesiones.
<b>ACTIVIDAD 1.2.</b> Cine club educativo coeducar sobre la igualdad y equidad de roles de género.			

<b>ACTIVIDAD 1.3.</b> Concurso de cocina padres, hijos e hijas para fomentar la corresponsabilidad.	6. Impresiones 7. Botellones de agua 8. Refrigerios 9. Impresora	6. 20 Bs. 7. 1000 Bs. 8. 300 Bs. 9. 5000 Bs.	– Disponibilidad de recursos oportunamente para la ejecución de la capacitación.
<b>ACTIVIDAD 1.4.</b> Encuentro de padres y madres sobre las buenas prácticas para fomentar la igualdad y equidad de género en el entorno familiar.	10. Docena de marcadores 11. Hojas de color 12. Parlante 13. Micrófono	10. 200 Bs. 11. 420 Bs 12. 500 Bs 13. 500 Bs.	
<b>ACTIVIDAD 2.1.</b> Capacitación de empoderamiento a través del autocuidado.	<b>MEDIOS</b>  14. Paquetes de hojas bond 15. Bolígrafos 16. Impresiones 17. Botellones de agua 18. Refrigerios 19. Impresora 20. Docena de marcadores 21. Hojas de color	<b>COSTOS</b>  14. 25 Bs. 15. 200 Bs. 16. 20 Bs. 17. 1000 Bs. 18. 300 Bs. 19. 5000 Bs. 20. 200 Bs. 21. 420 Bs	– Asistencia activa de las mujeres de la Zona Irpavi II en las actividades programadas. – Infraestructura adecuada para la capacitación. – Disponibilidad de recursos oportunamente para la ejecución de la capacitación.
<b>ACTIVIDAD 2.2.</b> Taller práctico sobre la expresión cultural artística y creativa.			
<b>ACTIVIDAD 2.3.</b> Campamento sobre la desconexión y reconexión interior: un respiro de los estresores y la tecnología.			
<b>ACTIVIDAD 3.1.</b> Sesión mensual "Círculos de Compartir Experiencias"	<b>MEDIOS</b>  22. Cámara 23. Laptops 24. Data Show 25. Paquetes de hojas bond 26. Bolígrafos 27. Impresiones 28. Botellones de agua	<b>COSTOS</b>  22. 2000 Bs. 23. 2500 Bs. 24. 2500 Bs. 25. 25 Bs. 26. 200 Bs. 27. 20 Bs. 28. 20 Bs.	– Asistencia activa de las mujeres de la Zona Irpavi II en las actividades programadas. – Infraestructura adecuada para la capacitación. – Disponibilidad de recursos oportunamente para la ejecución de la capacitación.
<b>ACTIVIDAD 3.2.</b> Taller uso del tiempo y valoración del trabajo doméstico y de cuidado.			
<b>ACTIVIDAD 3.3.</b> Capacitación sobre el autocuidado colectivo.			

## Anexo 6. Guías pedagógicas

<b>COMPONENTE 1:</b> Sensibilizar a las mujeres y a las familias de la Zona Irapavi II sobre la importancia de brindar un acceso equitativo al tiempo libre para las mujeres y cómo esto contribuye a la equidad de género en la sociedad mediante charlas educativas, talleres, ferias, entre otros.					
<b>GUÍA PEDAGÓGICA</b>					
<b>FERIA “SEMBRANDO LA EQUIDAD E IGUALDAD DE GÉNERO”</b>					
<b>Eje temático:</b> Feria interactiva					
<b>Objetivo:</b> Sensibilizar a las familias de la Zona sobre la equidad e igualdad de género.					
Contenido	Tiempo	Procedimiento	Medios	Materiales	Responsable
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Equidad e igualdad de género.</li> <li>– Corresponsabilidad familiar.</li> </ul>	4 a 5 horas	<p>Esta feria será organizada por facilitadores en la Zona Irapavi II, se difundirá información sobre las buenas prácticas de corresponsabilidad social, además se invitará a diferentes organizaciones, instituciones que aborden estas temáticas para que puedan presentarse en esta feria interactiva.</p> <p>Para iniciar con la feria, el responsable del proyecto inaugurará y dará la bienvenida a las y los participantes e invita a que puedan pasar por cada uno de los stands donde cada organización explicará cuales son las acciones de intervención en torno al tema central mediante trípticos, materiales didácticos, juegos, entre otros. Para finalizar con la feria el responsable del colectivo dará las gracias a las y los participantes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Registro de participantes</li> <li>– Memorias fotográficas</li> <li>– Materiales didácticos</li> <li>– Guía pedagógica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Material de escritorio</li> <li>– Laptop</li> <li>– Data show</li> <li>– Bolígrafos</li> <li>– Material didáctico</li> <li>– Fichas de trabajo</li> <li>– Entre otros</li> </ul>	<p>Facilitador Trabajadora social Responsable del colectivo familiar.</p>
<b>CINE CLUB EDUCATIVO COEDUCAR SOBRE LA IGUALDAD Y EQUIDAD DE ROLES DE GÉNERO.</b>					
<b>Eje temático:</b> Reparto y uso del tiempo en tareas domésticas y de cuidado no remunerado.					
<b>Objetivo:</b> Presentar películas y videos educativos para reflexionar sobre el reparto y uso del tiempo en tareas domésticas y de cuidado no remunerado.					
Contenido	Tiempo	Procedimiento	Medios	Materiales	Responsable
Las películas abordaran temáticas como: la invisibilización del trabajo no remunerado, roles de género, división sexual del	2 horas	Primeramente, se deberá seleccionar películas o videos relacionados con el tema principal para después realizar una programación ordenada de los trabajos audiovisuales. Así mismo se deberá preparar un espacio o un ambiente adecuado para	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Registro de participantes</li> <li>– Memorias fotográficas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Material de escritorio</li> <li>– Laptop</li> <li>– Data show</li> </ul>	<p>Facilitador Trabajadora social</p>

trabajo, desigualdades de género vinculado con el trabajo remunerado y no remunerado.		la presentación de estas películas. Antes de iniciar con la presentación la facilitadora indicará cual es el objetivo del cine club y dará una breve instrucción a modo de sinopsis de las películas. Finalizada la presentación de la película, se pedirá a las y los participantes llenar una ficha que contiene preguntas sobre ¿Cuál es el tema principal de la película? ¿Identificaron problemáticas? ¿Qué rescata de la película? Entre otros. En plenaria se comparten las respuestas y se reflexiona.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Materiales didácticos</li> <li>- Guía pedagógica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bolígrafos</li> <li>- Material didáctico</li> <li>- Ficha de trabajo</li> </ul>	
<b>CONCURSO DE COCINA PARA PADRES, HIJOS E HIJAS PARA FOMENTAR LA CORRESPONSABILIDAD.</b>					
<b>Eje temático:</b> Educación saludable: alimentación.					
<b>Objetivo:</b> Que las familias vayan a comprar alimentos, se les explica lo que es una alimentación y nutrición y los diferentes componentes que tiene cada alimento.					
Contenido	Tiempo	Procedimiento	Medios	Materiales	Responsable
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Escucha activa entre los miembros de las familias.</li> <li>- Educación saludable.</li> <li>- ¿Cómo preparar alimentos en familia?</li> </ul>	3 horas	Antes de iniciar con la actividad se debe elegir un ambiente para poder invitar a las personas que venden frutas, verduras, etc., y realizar un pequeño mercado para que las familias puedan comprar estos alimentos. Junto a ello se debe tener preparado diferentes utensilios de cocina. Consecutivamente, se inicia con la actividad dando la bienvenida a las familias y se indica que deberán comprar diversos alimentos del mercado que posteriormente serán preparados para participar del concurso de cocina; para ello padres e hijos deben organizarse y escucharse mutuamente para la elaboración de un plato de comida que después compartirán con las demás familias.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Registro de participantes</li> <li>- Memorias fotográficas</li> <li>- Materiales didácticos</li> <li>- Guía pedagógica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Material de escritorio</li> <li>- Laptop</li> <li>- Data show</li> <li>- Marcadores</li> <li>- Material didáctico</li> <li>- Utensilios de cocina</li> </ul>	Facilitador Trabajadora social

<b>ENCUENTROS DE PADRES Y MADRES SOBRE LAS BUENAS PRÁCTICAS PARA FOMENTAR LA IGUALDAD Y EQUIDAD DE GÉNERO EN EL ENTORNO FAMILIAR.</b>					
<b>Eje temático:</b> Roles de género					
<b>Objetivo:</b> Evidenciar la construcción social de los roles de género.					
<b>Contenido</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Procedimiento</b>	<b>Medios</b>	<b>Materiales</b>	<b>Responsable</b>
<b>Roles de Género</b>	2 horas	La facilitadora dará la bienvenida a las y los participantes posterior a ello se pedirá que conformen grupos de seis personas para reflexionar sobre los roles de género a partir de la identificación de características del hombre ideal y la mujer ideal en el pasado y en el presente plasmado en papelógrafos. Se pide a las y los participantes compartir experiencias familiares en sus grupos, posterior a ello cada grupo debe socializar en plenaria sus papelógrafos y explicar que identificaron.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Registro de participantes</li> <li>- Memorias fotográficas</li> <li>- Materiales didácticos</li> <li>- Guía pedagógica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Material de escritorio</li> <li>- Laptop</li> <li>- Data show</li> <li>- Marcadores</li> <li>- Material didáctico</li> </ul>	Facilitador Trabajadora social

<b>COMPONENTE 2: Desarrollar estrategias de autocuidado entre las mujeres de la Zona Irpavi II, con el fin de que puedan acceder al tiempo libre a través de actividades educativas, culturales y deportivas.</b>					
<b>TALLERES PRÁCTICOS PARA PROMOVER EL AUTOCUIDADO EN LAS Y LOS RESPONSABLES DE HOGAR.</b>					
<b>GUÍA PEDAGÓGICA</b>					
<b>Eje temático:</b> Actividad física y ejercicio					
<b>Objetivo:</b> Realizar actividades físicas y ejercicios para disminuir el estrés, la depresión y mantenerse saludable a través del bienestar emocional.					
<b>Contenido</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Procedimiento</b>	<b>Medios</b>	<b>Materiales</b>	<b>Responsable</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Practicar deporte</li> <li>- Correr o caminar</li> <li>- Bailar</li> </ul>	2 a 3 horas por contenido.	Se deberá elaborar un programa con los tres contenidos para llevar a cabo dichas actividades en diferente lugar y horario previa coordinación con las y los participantes. Para iniciar con cada actividad, la facilitadora deberá mencionar el objetivo de la actividad y una breve explicación de lo que consistirá. Para la actividad de practicar deporte, se realizará competencias amistosas de fútbol, baloncesto o	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Registro de participantes</li> <li>- Memorias fotográficas</li> <li>- Materiales didácticos</li> <li>- Guía pedagógica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Material de escritorio</li> <li>- Laptop</li> <li>- Data show</li> <li>- Bolígrafos</li> <li>- Material didáctico</li> <li>- Fichas de trabajo</li> </ul>	Facilitador Trabajadora social

		<p>voleibol entre responsables de hogar, vecinos de la Zona, entre otros.</p> <p>Para la actividad de correr o caminar, se realizará una caminata a lugares de área verde alejado de la Zona con fin de tener contacto con la naturaleza.</p> <p>Para la actividad de bailar, se organizará un evento bailable donde se invitará a las y los participantes del proyecto, así como a los vecinos y vecinas de la Zona con fin de confraternizar.</p> <p>Al finalizar cada actividad la facilitadora deberá reflexionar sobre la importancia de tener tiempo para realizar actividades físicas que son parte del autocuidado.</p>			
<b>Eje temático:</b> Arte terapia					
<b>Objetivo:</b> Promover la expresión y el desarrollo personal a través de la creación de manualidades, pintar, dibujar o escribir con el fin de canalizar nuestras emociones reduciendo el estrés, ansiedad y depresión.					
<b>Contenido</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Procedimiento</b>	<b>Medios</b>	<b>Materiales</b>	<b>Responsable</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Pintar o</b> dibujar</li> <li>- Manualidades</li> <li>- Escritura creativa.</li> </ul>	2 a 3 horas por actividad.	<p>Se deberá elaborar un programa con los tres contenidos para llevar a cabo dichas actividades en diferente lugar y horario previa coordinación con las y los participantes.</p> <p>Para la actividad de pintar o dibujar, se invitará a un experto quien enseñe de manera práctica a como dibujar o pintar, posterior a ellos las y los participantes pondrán en práctica todo lo aprendido.</p> <p>Para la actividad de manualidades se trabajará de la misma manera, se invitará a una experta en la elaboración de diferentes manuales de goma eva, tela, papel, etc.</p> <p>Para la escritura creativa, se invitará a un experto para que pueda enseñar sobre las diferentes herramientas para escribir o crear historias.</p> <p>Finalizada la ejecución de las actividades propuestas, se realizará sala de exposiciones de dibujos, pinturas, manualidades, escritos, etc.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Registro de participantes</li> <li>- Memorias fotográficas</li> <li>- Materiales didácticos</li> <li>- Guía pedagógica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Material de escritorio</li> <li>- Laptop</li> <li>- Data show</li> <li>- Bolígrafos</li> <li>- Material didáctico</li> <li>- Fichas de trabajo</li> </ul>	Facilitador Trabajadora social

<b>Eje temático:</b> Descanso y desconexión					
<b>Objetivo:</b> Promover el descanso y la desconexión de los estresores y la tecnología mediante la conexión con nuestro interior.					
<b>Contenido</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Procedimiento</b>	<b>Medios</b>	<b>Materiales</b>	<b>Responsable</b>
Meditación y desconexión de los medios tecnológicos.	1 a 2 días.	<p>Para esta actividad se realizará un campamento para ello es necesario buscar un espacio con áreas verdes y alejado de la civilización, se coordinará previamente el lugar y la hora con las y los participantes.</p> <p>Posterior a ello, para iniciar con la actividad se explicará el objetivo de la actividad y se pedirá amablemente a las y los participantes celulares o todo equipo electrónico el cual será devuelto al finalizar la actividad.</p> <p>Durante la actividad la facilitadora se encargará de que las y los participantes mediten para ello deben concentrarse y pensar en algo específico, así mismo realizarán ejercicios de relajación.</p> <p>Al finalizar cada actividad la facilitadora deberá reflexionar sobre la importancia de tener tiempo para realizar actividades de autocuidado.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Registro de participantes</li> <li>- Memorias fotográficas</li> <li>- Materiales didácticos</li> <li>- Guía pedagógica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Material de escritorio</li> <li>- Laptop</li> <li>- Data show</li> <li>- Bolígrafos</li> <li>- Material didáctico</li> <li>- Fichas de trabajo</li> </ul>	Facilitador Trabajadora social Instructora

**COMPONENTE 3:** Conformar una red de apoyo social para las mujeres de la Zona Irpavi II, que permita compartir experiencias, brindar apoyo mutuo, y proporcionar recursos y conexiones para promover un acceso equitativo al tiempo libre y el descanso.

#### GUÍA PEDAGÓGICA

**Eje temático:** Sesión mensual "Círculos de Compartir Experiencias"

**Objetivo:** Compartir experiencias vinculados con el uso del tiempo, tiempo libre, entre otros.

<b>Contenido</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Procedimiento</b>	<b>Medios</b>	<b>Materiales</b>	<b>Responsable</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentación de participantes).</li> <li>- Tema del mes: Rotativo, centrado en el autocuidado y acceso al tiempo libre.</li> </ul>	2 horas	<p>Introducción</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bienvenida a las participantes.</li> <li>- Breve explicación del propósito de la sesión.</li> <li>- Presentación de participantes</li> <li>- Cada participante se presenta: nombre y breve introducción.</li> </ul> <p>Tema del mes</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pizarra o pantalla para presentaciones visuales.</li> <li>- Marcadores o dispositivos electrónicos para tomar notas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hojas de papel y bolígrafos para los participantes.</li> <li>- Folletos informativos sobre recursos locales (si están disponibles).</li> </ul>	Facilitador Trabajadora social

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Compartir experiencias personales relacionadas con el tema.</li> <li>- Brindar apoyo mutuo y consejos.</li> <li>- Identificar recursos y soluciones colectivas.</li> <li>- Planificación de acciones para el próximo mes.</li> <li>- Cierre y reflexión.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Introducción al tema del mes (autocuidado y acceso al tiempo libre).</li> <li>- Breve presentación sobre el enfoque del día.</li> <li>Compartir experiencias</li> <li>- Cada participante comparte sus experiencias personales relacionadas con el tema.</li> <li>- Se fomenta la escucha activa y el respeto mutuo durante las intervenciones.</li> <li>- Brindar apoyo mutuo</li> <li>- Los participantes ofrecen apoyo emocional y comparten consejos para enfrentar desafíos comunes.</li> <li>- Identificar recursos y soluciones</li> <li>Cierre y reflexión</li> <li>- Resumen de los puntos clave de la sesión.</li> <li>- Agradecimiento a las participantes.</li> </ul>			
--	--	--	--	--	--

**TALLER USO DEL TIEMPO Y VALORACIÓN DEL TRABAJO PRODUCTIVO-REPRODUCTIVO DE LAS MUJERES.**

**Eje temático:** División sexual del trabajo

**Objetivo:** Reflexionar sobre la división sexual del trabajo de antes y como es ahora.

Contenido	Tiempo	Procedimiento	Medios	Materiales	Responsable
<p>Mujeres del pasado</p> <p>¿El trabajo doméstico, es un empleo o un trabajo?</p> <p>¿Por qué el trabajo doméstico no se remunera?</p>	2 horas	<p>La facilitadora dará la bienvenida a los participantes posterior a ello indicará que cada persona debe construir un árbol genealógico en femenino y otro en masculino.</p> <p>Realizado dicho árbol genealógico, la facilitadora preguntará si ha habido alguna antepasada de su familia que haya destacado en algún aspecto, político, deportivo, artístico, artesanal, etc. Se reflexionará sobre el rol de las mujeres en las familias.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Registro de participantes</li> <li>- Memorias fotográficas</li> <li>- Materiales didácticos</li> <li>- Guía pedagógica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Material de escritorio</li> <li>- Laptop</li> <li>- Data show</li> <li>- Material didáctico</li> <li>- Marcadores</li> <li>- Hojas bond</li> <li>- Papelógrafos</li> </ul>	Facilitador Trabajadora social

**Eje temático:** Reparto de tareas de cuidado, uso del tiempo libre

**Objetivo:** Analizar si el reparto de tareas es equitativo dentro de las familias.

Contenido	Tiempo	Procedimiento	Medios	Materiales	Responsable
-----------	--------	---------------	--------	------------	-------------



¿Hay diferencias en el reparto de las tareas y tiempos?	2 horas	Primeramente, la facilitadora preguntará aspectos centrales abordados en la sesión anterior. Posterior a ello, se hará un análisis de las tareas diarias y semanales que se realizan en casa, quién las hace y cuánto tiempo lleva, se anotará el tiempo libre y de descanso. Se realizará en una matriz de acuerdo a las tareas diarias y semanales que se realizan por cada miembro de la familia. Para concluir se reflexionará sobre el tema.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Registro de participantes</li> <li>- Memorias fotográficas</li> <li>- Materiales didácticos</li> <li>- Guía pedagógica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Materiales de escritorio</li> <li>- Laptop</li> <li>- Data show</li> <li>- Presentación del tema</li> <li>- Marcadores</li> </ul>	Facilitador Trabajadora social
<b>Eje temático:</b> Gestión del tiempo, planificación y colaboración					
<b>Objetivo:</b> Aprender a planificar y a organizarse y sobre todo gestionar cuando hay que hacer cosas en casa que se trabaje en equipo.					
<b>Contenido</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Procedimiento</b>	<b>Medios</b>	<b>Materiales</b>	<b>Responsable</b>
Planificación del tiempo en tareas no remuneradas.	2 horas	La facilitadora explicará a las y los participantes que realizarán un collage mediante dibujos de madres, padres, hijos e hijas y diversos dibujos tareas domésticas y de cuidado. Posterior a ello, las familias se organizarán, recortarán y harán un collage de lo que debe hacer cada miembro y al mismo tiempo harán lista de tareas de quien debe hacer en la casa. Para finalizar la facilitadora dará reflexiones finales.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Registro de participantes</li> <li>- Memorias fotográficas</li> <li>- Guía pedagógica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Materiales de escritorio</li> <li>- Laptop</li> <li>- Data show</li> <li>- Material didáctico</li> <li>- Rotafolios</li> <li>- Marcadores</li> </ul>	Facilitador Trabajadora social
<b>Eje temático:</b> Corresponsabilidad familiar					
<b>Objetivo:</b> Fomentar la corresponsabilidad de todos los miembros de la familia en el hogar, prestando especial atención a la educación de los hijos e hijas.					
<b>Contenido</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Procedimiento</b>	<b>Medios</b>	<b>Materiales</b>	<b>Responsable</b>
Elaboración de un plan para padres e hijos.	2 horas	Primeramente, la facilitadora explicará mediante diapositivas las tareas domésticas y de cuidado asignadas según edades de los hijos e hijas. Posteriormente, se proporcionará una matriz denominada “plan acordado con mi hijo/a” el mismo debe ser llenado por las y los padres con sus hijos e hijas para acordar que tareas realizará	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Registro de participantes</li> <li>- Memorias fotográficas</li> <li>- Materiales didácticos</li> <li>- Guía pedagógica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Material de escritorio</li> <li>- Laptop</li> <li>- Data show</li> <li>- Presentación del tema</li> <li>- Marcadores</li> </ul>	Facilitador Trabajadora social

		cada miembro de su familia fomentando las distribuciones equitativas de estas tareas para disminuir la sobrecarga de trabajo en una sola persona.		– Material didáctico	
<b>Eje temático:</b> Trabajo doméstico y de cuidado no remunerado					
<b>Objetivo:</b> Reflexionar sobre la importancia del trabajo doméstico y de cuidado no remunerado vinculado con los derechos humanos.					
Contenido	Tiempo	Procedimiento	Medios	Materiales	Responsable
Cuidado como derecho social	2 horas	La facilitadora dará la bienvenida a las y los participantes y pedirá que se conformen grupos de seis personas. Cada grupo elaborará un mapa mental para ello deberán responder una serie de preguntas específicas sobre el tema, como ser: - ¿A quiénes tenemos que cuidar? - ¿Quién crees que debería ocuparse de hacer los trabajos de cuidado? - ¿El trabajo de cuidado es esencial para mantener la vida? - ¿Cuidar a una persona es considerado como una deuda? - Posteriormente se pide a los grupos que socialicen sus trabajos en plenaria.	– Registro de participantes – Memorias fotográficas – Materiales didácticos – Guía pedagógica	– Material de escritorio – Laptop – Data show – Marcadores – Material didáctico	Facilitador Trabajadora social
<b>Eje temático:</b> Corresponsabilidad familiar					
<b>Objetivo:</b> Identificar las buenas prácticas para distribuir las tareas domésticas y de cuidado no remunerado en el hogar					
Contenido	Tiempo	Procedimiento	Medios	Materiales	Responsable
Estrategias de corresponsabilidad familiar	2 horas	La facilitadora dará la bienvenida a las y los participantes, se explicará la sesión y se pedirá a las y los participantes que conformen grupos de cinco personas. Posterior a ello, cada grupo deberá elaborar un listado a partir de las experiencias de las dinámicas familiares en sus hogares vinculados con la distribución de tareas. Para ello deberán responder la siguiente pregunta: ¿Qué estrategias tienen sus familias	– Registro de participantes – Memorias fotográficas – Materiales didácticos – Guía pedagógica	– Material de escritorio – Laptop – Data show – Marcadores – Material didáctico – Papel resma	Facilitador Trabajadora social

		para distribuir el trabajo doméstico y de cuidado? Se pedirá a los grupos compartir su listado de experiencias en plenaria. Finalizada la socialización la facilitadora deberá complementar el tema e indicar las diversas estrategias que existen para distribuir el trabajo no remunerado.			
<b>CAPACITACIÓN SOBRE EL AUTOCUIDADO COLECTIVO</b>					
<b>Eje temático:</b> Corresponsabilidad					
<b>Objetivo:</b> Brindar a los participantes herramientas y conocimientos para promover el autocuidado colectivo y mejorar la salud y el bienestar de la comunidad.					
<b>Contenido</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Procedimiento</b>	<b>Medios</b>	<b>Materiales</b>	<b>Responsable</b>
<p>Importancia del autocuidado colectivo</p> <p>Beneficios para la comunidad</p> <p>Prácticas de autocuidado (higiene, prevención, salud mental)</p> <p>Trabajo en equipo y apoyo mutuo</p> <p>Planificación de acciones colectivas</p>	2 horas para cada sesión.	<p>Bienvenida a los participantes y presentación del objetivo de la capacitación. Explicación del concepto de autocuidado colectivo.</p> <p>Presentación de los beneficios del autocuidado colectivo para la comunidad y los individuos.</p> <p>Discusión sobre las diferentes dimensiones del autocuidado: física, mental, emocional y social.</p> <p>Ejemplos de prácticas de autocuidado que pueden ser implementadas a nivel colectivo.</p> <p>Recapitulación de los puntos clave de la capacitación. Compromiso individual y colectivo de implementar prácticas de autocuidado en la comunidad. Agradecimiento a los participantes y entrega de materiales informativos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Registro de participantes</li> <li>- Memorias fotográficas</li> <li>- Materiales didácticos</li> <li>- Guía pedagógica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Material de escritorio</li> <li>- Laptop</li> <li>- Data show</li> <li>- Marcadores</li> <li>- Material didáctico</li> <li>- Papel resma</li> </ul>	Facilitador Trabajadora social