

# Cuidar para sostener la vida



**Autodiagnóstico participativo  
con mujeres migradas diversas,  
trabajadoras del hogar y los cuidados**

**Sara Cuentas Ramírez  
Arlene Cruz Carrasco**

# Cuidar para sostener la vida

**Edita:** InteRed Catalunya

**Autoras:**

**Sara Cuentas Ramírez.** Coordinadora de la investigación. Huayocunda y Quéchua, periodista e investigadora social, feminista descolonial, antirracista y antipatriarcal. Coordinadora pedagógica de la Escuela Feminista Descolonial de la Red de Migración, Género y Desarrollo.

**Arlene Cruz Carrasco.** Afrodescendiente, abogada, feminista descolonial, antirracista y antipatriarcal. Coordinadora organizativa de la Escuela Feminista Descolonial de la Red de Migración, Género y Desarrollo.

**Ilustraciones y maquetación:** Warmy Chaska

**Fecha de publicación:** Febrero 2020

El presente estudio diagnóstico fue elaborado por la Red de Migración, Género y Desarrollo con participación activa de Dones Endavant de Girona, Asociación de Mujeres Migrantes Diversas de Barcelona, Asociación de Mujeres Migradas Subsaharianas-ADIS de Granollers, Centro Latinoamericano de Lleida, Grup Feminista de Ponent Dones de Lleida y Associació de Camerunessos i Aliança Ètnica de Lleida. Forma parte del proyecto “Visibilizando la cadena global de cuidados” financiado por el Ayuntamiento de Barcelona y la Agencia Catalana de Cooperación al Desarrollo. El contenido de la publicación es responsabilidad exclusiva de Red de Migración, Género y Desarrollo y de InteRed. No refleja la opinión de quienes financian.

**Participan:**

RED DE MIGRACIÓN,  
GÉNERO Y DESARROLLO



**InteRed**

**Apoyan:**



©: Los contenidos del presente estudio se pueden compartir, siempre citando la fuente y autoría.

## Agradecimientos

*El saber es un bien común y compartirlo es un acto de descolonialidad feminista. Un saber que nace de la experiencia vivida y sentida, desde las propias cuerpos, voces y resistencias de quienes hemos asumido diferentes roles en este proceso de gestación epistémica; porque un vínculo nos une: la experiencia común frente a las condicionantes de migración, racialización, capitalismo y machismo en la sociedad de destino.*

*En este camino de producción epistémica hemos encontrado valiosas colaboraciones y les damos un especial reconocimiento: a Jessenia Lagos, Lobna Dahech, Henda Conteh y Clauda Carolina Miranda de la colectiva Dones Endavant de Girona; a Graciela Gallego Cardona de la Plataforma Turín; a Bombo Ndir, presidenta de la Asociación ADIS por la revisión de los textos y la facilitación; a Paula Santos Claros, coordinadora de la Asociación Mujeres Migrantes Diversas en Barcelona quien participó en la facilitación y recogida de información en Barcelona; a Lili Ber, Rocío Ronquillo, Mercedes Gómez, Lorena Flores y Gemma Casal de las diversas colectivas de Lleida; a Khaty Chiara y Johana Tarazona quienes facilitaron el contacto con sus diversas compañeras en Tarragona.*

*También, agradecemos el compromiso e implicación de Rita Bosaho, activista afrofeminista, quien actualmente asume el cargo de Directora General para la Igualdad de Trato y Diversidad Étnico Racial del Ministerio de Igualdad de España.*

*A todas las compañeras y hermanas de camino de la Red de Migración, Género y Desarrollo por su implicación, su ánimo y su confianza en quienes asumimos la autoría de la presente investigación.*

*A Emilio Romero y Ángeles Alquezar de InteRed Catalunya por permitirnos hacer un camino juntas y reconocer las capacidades y epistemologías diversas.*

*A nuestras ancestras y su resistencia, porque gracias a ellas estamos aquí sentipensando el autocuidado y el cuidado de la comunidad humana y de la red de la vida.*

# Cuidar para sostener la vida

## Contenido

1. INTRODUCCIÓN .....	7
2. COLONIALIDAD DEL PODER, EL SABER Y EL SER EN LOS CUIDADOS .....	11
2.1. Los cuidados y la colonialidad del poder .....	11
2.1.1. La Economía de cuidados .....	11
2.1.2. El sistema de cuidados .....	18
2.1.3. Cadena global de cuidados .....	42
2.2. Los cuidados y la colonialidad del Saber .....	46
2.3 Los cuidados y la colonialidad del Ser .....	52
3. ESPACIO DE VOZ Y SABER SITUADO .....	59
3.1. Economía del cuidado .....	59
3.1.1. Opresiones múltiples.....	59
3.1.2. Intereses y necesidades.....	63
3.2. Sistema de cuidados .....	65
3.2.1. Intereses y necesidades.....	65
3.3. Cadena global de cuidados.....	71
3.3.1. Intereses y necesidades.....	71
3.3.2. Agencias y capacidades .....	74
3.4. Trabajo de cuidados y del hogar no remunerado .....	76
3.4.1. Intereses y necesidades.....	76
3.4.2. Agencias y capacidades .....	78
3.5. Trabajo de cuidados y del hogar remunerado.....	80
3.5.1. Opresiones múltiples.....	80
3.5.2. Necesidades e intereses .....	87
3.5.3. Agencias y capacidades .....	91
3.5.4. Alianzas e interseccionalidad política .....	93
3.5.5. Factores de fortalecimiento organizativo .....	95
3.5.6. Estrategias de resistencia y vínculos comunitarios vindicativos .....	97
3.6. Usos del tiempo .....	100
3.6.1. Necesidades e intereses .....	100
3.6.2. Factores de fortalecimiento organizativo .....	102
3.6.3. Estrategias de resistencia .....	103
3.7. Autocuidados .....	104

# Cuidar para sostener la vida

3.7.1.	Intereses y necesidades.....	104
3.7.2.	Agencias y capacidades .....	106
3.7.3.	Factores de fortalecimiento organizativo .....	108
3.7.4.	Estrategias de resistencia .....	109
4.	CONCLUSIONES.....	112
5.	BIBLIOGRAFÍA.....	125

# INTRODUCCIÓN



## 1. INTRODUCCIÓN

En tiempos donde el “bien estar” de la vida se mide por la cantidad que se consume, por la concentración de bienes materiales propios, por las oportunidades de ocio que se pueden pagar, por la capacidad de acceso a las oportunidades que el actual modelo de desarrollo del proceso civilizatorio vende; poner en cuestión el cuidado y el autocuidado de la vida en su más amplia magnitud, evidencia, sin duda, cuan necesario es replantearse como comunidad humana las prácticas de convivencia y buen vivir.

El proceso civilizatorio actual sigue permeado por la colonialidad del poder, donde sólo unas pequeñas hegemonías son las que controlan las formas de producción, de reproducción, de generación de conocimientos, de avance tecnológico y científico y, sobre todo, la manera de comprender la corresponsabilidad en el “hogar” y en los “cuidados”. Aun la institución heteronormativa patriarcal, derivaba de la colonialidad del poder, define la reproducción y el cuidado de la vida como rol exclusivo “femenino”, siendo invisibilizada, desvalorizada y no reconocida como aporte fundamental para el desarrollo humano y el entorno vital.

En la última década, los debates feministas relacionados a la economía incorporaron esta problemática en sus agendas debido, sobre todo a la acción vindicativa del movimiento de trabajadoras del hogar que iniciaron la lucha por el reconocimiento de sus derechos laborales en un desafiante contexto capitalista, donde incluso el movimiento feminista hegemónico tuvo grandes limitaciones para incorporar esta realidad en su agenda. Desde entonces, pese a los obstáculos, han logrado incidir para que los Estados empiecen a reconocer sus demandas en el marco de las políticas de empleo. Mientras tanto, en Europa las trabajadoras del hogar y cuidados, la mayoría en condición de migración, sin reconocimiento de ciudadanía y sin papeles, debido a la mentalidad colonial de los gobiernos que prefieren invertir cantidades ingentes de dinero en políticas punitivas de extranjería y securitización de las fronteras y no políticas sociales, ven mermados sus derechos humanos y limitado el reconocimiento de la ciudadanía y por tanto a no ser reconocidas como trabajadoras.

En el Paro Internacional de Mujeres del 8 de marzo, por ejemplo, se planteó el trabajo del cuidado como un eje significativo frente a la falta de reconocimiento de los trabajos de cuidados y del hogar que realizan cotidianamente las mujeres. Si bien, en muchos países se organizó una huelga de cuidados, en la llamada Europa, las trabajadoras del hogar y cuidados, ubicadas en una situación de precariedad económica y de no reconocimiento de ciudadanía, no pudieron permitirse parar, otra era su realidad. Se evidenció así que persiste dentro del feminismo eurocéntrico una mirada colonial del trabajo del hogar y del cuidado, sólo relacionada a los cuidados dentro de la opresión heteropatriarcal capitalista, en términos de conciliación, sin denunciar que permeaban en este espacio otras opresiones como el racismo, el clasismo, el extractivismo, entre otros legados coloniales.

## Cuidar para sostener la vida

Desde la mirada del feminismo descolonial, el trabajo del hogar y del cuidado no remunerado o invisible, así como el remunerado, no sólo es fundamental para comprender las situaciones y las relaciones de opresión que vivimos las mujeres en el heteropatriarcado económico, sino también para evidenciar cómo el orden social del llamado desarrollo económico y humano o definido como “evolución” está lejos de generar un buen vivir común y un equilibrio vital con lo que denominamos la red de la vida; porque está imbricado desde múltiples opresiones que impiden vernos como comunidad humana interdependiente y en relación simbiótica con la acción vital que hace posible su existencia.

El análisis feminista descolonial y desde la interseccionalidad identifica cómo se define el rol de trabajadoras del hogar y los cuidados frente al heteropatriarcado y cómo se asume el valor y el no-valor del trabajo productivo-reproductivo vinculado a la “domesticación” en la esfera privada y a la “explotación” en la esfera pública y cómo, en tanto mujeres diversas con determinados orígenes y condicionantes de migración, se construye una “situación de clase” y de “racialización” específicas que condiciona sus vidas. Estos lineamientos permiten reconocer el rol de las trabajadoras del hogar y cuidados en un contexto de desigualdades múltiples, discriminación racial, segregación sexista y de violencias interseccionadas. A partir de este planteamiento se desarrolla el presente autodiagnóstico participativo para evidenciar la experiencia vital, los saberes y la acción vindicativa desde la propia voz de las mujeres trabajadoras del hogar y cuidados.

El presente estudio diagnóstico participativo ha sido elaborado por la Red de Migración, Género y Desarrollo y desde la metodología feminista “Análisis Descolonial para el Cambio” de Sara Cuentas, a partir de una serie de sesiones de diálogo y reflexión colectivas y a través de entrevistas individuales con las propias protagonistas, mujeres diversas en condición de migración, trabajadoras del hogar y los cuidados a nivel remunerado y no remunerado, con la finalidad de evidenciar sus propios saberes, conocimientos situados y análisis que ponen en cuestión la economía, el sistema y la cadena global de cuidados; así como problematizar el trabajo del hogar y de cuidados no remunerado y remunerado, los usos del tiempo y el autocuidado como factores fundamentales en la generación de un buen vivir.

El documento se compone de tres capítulos. El primero, referido al marco analítico descolonial feminista sobre los cuidados donde se reflexiona y pone en cuestión el cuidado en relación a la colonialidad del poder, del ser y del saber. El segundo, dedicado a las voces protagonistas del trabajo del hogar y cuidados. Desde el reconocimiento del saber situado (la experiencia vivida de resistencia a la opresión), transcribimos sus palabras sin estar mediadas por interpretaciones de quienes facilitamos las sesiones participativas. Este es un ejercicio de descolonizar el saber. Además, a pedido de las participantes no se ha colocado sus nombres. Dividimos cada

## Cuidar para sostener la vida

una de sus intervenciones por apartados relacionados a la economía, sistema y cadena global de cuidados; al trabajo del hogar y cuidados no remunerado y remunerado; a los usos del tiempo y al autocuidado.

Finalmente, queremos agradecer la valiosa participación de las 70 mujeres de orígenes y raíces diversas que viven en Lleida, Tarragona, Girona y Barcelona que, desde sus múltiples experiencias y análisis, hicieron posible este aporte analítico. Agradecemos especialmente a todas las compañeras de Barcelona, Lleida y Girona que priorizaron su tiempo para compartir sus saberes en las sesiones colectivas de autodiagnóstico, programadas en el único día que tenían para su autocuidado. Nombramos especialmente a las 15 compañeras trabajadoras del hogar y los cuidados de Tarragona por su valioso tiempo, a Dones Endavant de Girona, Mujeres Migrantes Diversas de Barcelona, Asociación de Mujeres Migradas Subsaharianas-ADIS de Granollers, al Centro Latinoamericano de Lleida, al Grup Feminista de Dones de Lleida, a la Associació de Camerunessos i Aliança Ètnica de Lleida. y a la Coordinadora d'ONGD de Lleida por su implicación en este proceso.

# COLONIALIDAD DEL PODER, EL SABER Y EL SER EN LOS CUIDADOS



## 2. COLONIALIDAD DEL PODER, EL SABER Y EL SER EN LOS CUIDADOS

### 2.1. Los cuidados y la colonialidad del poder

*¿Cómo está organizada la economía del cuidado, el sistema de cuidados y cómo se ha estructurado la cadena global de cuidados? ¿Qué implica identificar las lógicas de poder colonial que se han establecido en el marco de los cuidados dentro del rol productivo y reproductivo en el sistema civilizador global? ¿Qué realidad subyace en la manera cómo la comunidad humana se ha vinculado entre ella misma desde su diversidad y en relación con su entorno vital para generar un buen vivir y la preservación de la red de la vida y cómo las mujeres y, entre ellas, cierto sector de mujeres, siguen impactadas por mecanismos de opresión legados de la colonialidad del poder que las colocan en la periferia del desarrollo humano y económico?*

#### 2.1.1. La Economía de cuidados

Siempre que se hace referencia al concepto de economía se la define como una ciencia que estudia los recursos, la creación de riqueza y la producción, distribución y consumo de bienes y servicios, para satisfacer las necesidades humanas. Además, se la entiende como un sistema de producción, distribución, comercio y consumo de bienes y servicios de una sociedad o de un país; y según sea el nivel de equilibrio entre los distintos factores que la integran ésta puede ser sana, fuerte o débil. Es evidente que el concepto de cuidado nunca ha estado relacionado a la economía; tampoco se habla de bienes comunes, sino de bienes como productos o recursos a los cuales hay que explotar, producir, distribuir, vender y consumir. La idea de sostenibilidad de la red de la vida es totalmente invisible en la economía, sólo se hace referencia al consumo y creación de riqueza para satisfacer las necesidades humanas. Por tanto, no sólo es una visión androcéntrica porque bien es sabido que la economía mundial ha estado siempre en manos de los hombres, sino que además es antropocéntrica porque sólo vela por el beneficio de las necesidades humanas sin tomar en cuenta el resto de existencias que comparten el espacio vital con la humanidad. Además, no es de toda la humanidad, pues según criterios de racialización, de clase, de género, de sexo, de origen, de capacidades, de cultura, entre otros, esa economía tomará en cuenta las necesidades de una parte de la humanidad. Y es allí donde hablamos de una economía capitalista a beneficio de unas minorías hegemónicas, consumista, depredadora, explotadora no sólo de una gran parte de la humanidad sino de todos los bienes comunes donde habita la humanidad.

Por otro lado, desde la economía feminista se asoció la idea de cuidado a la economía desde una mirada y lógica eurocéntrica, la cual vindica el valor del trabajo de cuidado centrado sólo en la relación del cuidado dentro de la economía capitalista, en cómo se puede cuantificar para hacer visible su valor económico y en cómo otorgarle el reconocimiento como acción económica que, aunque no remunerada, implique el

## Cuidar para sostener la vida

valor de su rol protagónico en la sostenibilidad sólo de la vida humana. Más allá del cuidado como acción productiva y reproductiva no se ha tomado en cuenta su dinamismo consustancial a la vida en su más amplio espectro. Es decir, en la manera cómo la comunidad humana convive entre sí, en toda su diversidad, y en relación con todo el entorno vital que le rodea, ese vínculo inseparable que las feministas descoloniales denominamos: territorio-cuerpa/territorio-tierra y cuidado de la red de la vida. Ni tampoco se ha puesto en cuestión las lógicas de “servidumbre” vinculadas al cuidado que, como legado colonialista, persisten a beneficio de familias adineradas (las predecesoras y/o descendientes de señores feudales, hacendados, oligarcas, burgueses, capitalistas en el sur y norte global) o con posibilidades económicas (clases medias), donde un sector de mujeres, de zonas rurales, urbano marginales, en condición de migración y racialización, integra la economía sumergida, precarizada e injusta como trabajadoras del hogar y los cuidados.

Es que asociar la idea de cuidado a la economía implica no sólo enfatizar en aquellos elementos del cuidado que producen o contribuyen a producir valor económico, implica también el cuidado de la red de la vida más allá de un valor económico, darle un valor ético a la continuidad de la vida en el planeta en su más amplia diversidad. Tomar conciencia que el agua, el aire, la energía, los minerales, la tierra son bienes comunes que no pertenecen a la humanidad y que, la misma, es una existencia más de todas cuantas comparten el espacio vital y vivible.

Implica denunciar y hacer visible el rol sistémico del trabajo de cuidado en la dinámica económica que ponga en cuestión las sociedades capitalistas y sus dinámicas opresoras: consumista, materialista, depredadora, antropocéntrica, racista, capacitista, heteropatriarcal, gentrificadora, clasista; y dar cuenta de las implicancias que la manera en que se organiza el cuidado tiene para la vida económica, política, social y cultural de las mujeres. Además, evidenciar que el actual proceso civilizatorio sigue impregnado del legado colonial que se apropió de cuerpos y territorios para extirpar su historia, capacidades y recursos.

Si bien el trabajo de cuidado son todas aquellas actividades y prácticas necesarias para la supervivencia cotidiana de las personas en una sociedad determinada que incluye el autocuidado, el cuidado directo de otras personas (la actividad interpersonal de cuidado), la provisión de las precondiciones en que se realiza el cuidado (la limpieza de la casa, la compra y preparación de alimentos) y la gestión del cuidado (coordinación de horarios, traslados a centros educativos y a otras instituciones, gestión del trabajo de cuidadoras remuneradas, entre otros); se olvida en el actual Estado de Bienestar que también es una responsabilidad ética y holística de vínculo con la preservación de la red de la vida, de asumir una relación interdependiente y simbiótica con todas las demás existencias que comparten ese entorno vital con la humanidad y de cuidado de los bienes comunes que existen y la manera cómo los usas. Significa ser conscientes que formamos parte del territorio tierra y no que el territorio es de nuestra propiedad y que nuestro territorio-cuerpa/cuerpo forma parte del territorio tierra. Así, tener la

## Cuidar para sostener la vida

consciencia que el agua, el aire, la tierra y todo cuanto hay en la diversidad de territorios son bienes comunes que compartimos no sólo entre la humanidad, sino con toda la vida no humana que existe. Es la humana una acción que debería ser corresponsable con su cuidado, no reapropiarlos ni explotarlos y/o depredarlos. Implica cuestionar el actual modelo de desarrollo hegemónico que ha impuesto una manera autodestructiva de entender la civilización, la modernización y la evolución humana.

Entender el cuidado como trabajo, desde una visión puramente economicista, no hace más que otorgarle un rol de productividad dentro de la interpretación capitalista y desarrollista de la vida humana, y no un valor de transformación, ni de cuidado de los bienes comunes (ríos, bosques, plantas, océanos, minerales, territorios, etc.), ni de responsabilidad ética del cuidado hacia la red de la vida (entorno vital que nos rodea y en el que existimos). Se ha de cuestionar la hegemonía económica eurocéntrica que interpreta el cuidado como trabajo, como una herramienta económica para el desarrollo, y poner en relevancia el cuidado como acción holística y simbiótica para la sostenibilidad de la convivencia, del cuidado del entorno vital y todo cuanto forma ese entorno, incluyendo la vida humana. Es imprescindible evidenciar que bajo la lógica economicista las personas que realizan el trabajo del cuidado son asumidas como usufructos, mano de obra barata, una pieza más de esa gran maquinaria capitalista que interpreta el cuidado desde el bienestar de unas poblaciones en detrimento de otras, y no desde el bienestar de toda la humanidad y todas las vidas que comparten su entorno en este planeta y con todos los bienes comunes de la red de la vida. Así, las personas vivimos para trabajar y no trabajamos para vivir.

Dentro de la economía del cuidado, tanto productiva como reproductiva, las personas que asumen estas tareas en distintas sociedades son, sobre todo, mujeres en su más amplia diversidad que, sabiéndose conocedoras de esta tarea históricamente vinculada a la condición femenina, asumen con “mayor facilidad” toda acción que implique el cuidado en el espacio reproductivo y productivo dentro de la comunidad humana. Sin duda, es una práctica socioeconómica eminentemente heteropatriarcal que despojó de la capacidad de cuidar a los hombres y a todas las personas en su diversidad genérica.

En la actualidad, en muchos países, la relación entre economía y el trabajo del hogar y de los cuidados continúa siendo abordada desde el Estado en temas relacionados a la pobreza, la demografía y con la conciliación de la vida familiar, personal y laboral dentro del sistema laboral formal, de quienes tienen contrato, salarios y reconocimiento laboral. La colonialidad del poder en la economía del cuidado ha generado la fragmentación de la práctica comunitaria de la vida, la ruptura del vínculo con el cuidado de los bienes comunes, la depredación de los territorios-tierra y los territorios cuerpos/cuerpos asumidos como recursos, la sobreexplotación de las personas y la legitimación de los cuidados y sus implicancias económicas para

## Cuidar para sostener la vida

favorecer sólo a los Estados de bienestar occidentales y a modos de vida contrarios al cuidado, protección y sostenibilidad de la red de la vida y la comunidad humana.

En la última década los gobiernos han empezado a reconocer el cuidado como un factor importante para el funcionamiento de la economía y como elemento indispensable que coloca la vida en el centro del desarrollo. Estas políticas públicas son asumidas bajo la lógica maternicista y familista, vinculando los cuidados al rol femenino, tanto a nivel remunerado como no remunerado, donde sólo las mujeres siguen asumiendo el rol de cuidadoras, sin implicación de toda la sociedad. A esta mirada se suma una visión eurocéntrica, clasista y capitalista que entiende el cuidado sólo como espacio de conciliación entre la vida familiar, laboral y personal dentro del mercado laboral formal, sin poner en cuestión el capitalismo depredador, consumista, fragmentador de la comunidad humana y destructor de la red de la vida. Sin cuestionar la sobreexplotación de las personas que asumen trabajos relacionados al cuidado, tanto en el espacio público como el privado. Bajo esta realidad, es más actual que nunca la advertencia de Audre Lorde: “con las herramientas del amo, jamás se destruirá la casa del amo”. Es decir, en el ámbito de cuidados sólo se intenta mejorar “ciertas condiciones de bienestar” en medio de las lógicas opresivas del sistema civilizatorio colonial que, en esencia, niega el cuidado de la comunidad humana y de la red de la vida.

El heteropatriarcado es un legado inherente a colonialidad del poder en tanto genera la prevalencia de la desigualdad hacia las mujeres diversas en la acción reproductiva, sin reconocerlas como parte fundamental del sostenimiento de la vida en su máxima expresión. Recién en los 90 el feminismo empezó a plantear esta problemática a nivel teórico y a cuestionar la comprensión de la economía como neutral a la condición de género; evidenció su constitución androcéntrica fundamentada de manera exclusiva desde el “homo economicus”: el hombre como centralidad del comportamiento económico de la humanidad y denunció la carente corresponsabilidad de los hombres en el trabajo reproductivo. Sin embargo, la manera sistémica de cómo se ha configurado el trabajo del hogar y de los cuidados remunerado, desde la universalización civilizatoria colonial que naturaliza este rol a ciertos grupos de mujeres, -condicionadas por la racialización, la precarización y por el origen, siendo asumidas como personas “serviles” y “semiesclavas”-, ha sido una realidad que no se ha cuestionado desde los feminismos eurocentrados y eurocéntricos.

Si bien el feminismo demostró que una de las principales causas de la inequidad económica es la desigual carga que enfrentan las mujeres con relación a los hombres en el rol reproductivo (trabajo del hogar y los cuidados), esta inequidad sólo ha sido vista de manera dicotómica entre hombres y mujeres de unas determinadas realidades, clases y orígenes, y no así entre las personas desde la más amplia heterogeneidad. La socialización naturalizada de la colonialidad del poder de las poblaciones europeas les hace invisibilizar la imbricación de las opresiones patriarcal,

## Cuidar para sostener la vida

capitalista, clasista y racista en la economía de cuidados. Lo mismo sucede con las políticas públicas relacionadas al cuidado o la conciliación y sus programas específicos, siempre focalizados hacia las mujeres y centrados en fortalecer el rol naturalizado de cuidados hacia lo femenino sin reconocer ni prevenir las múltiples desigualdades que subyacen en esta realidad, sólo ampliando las horas de dedicación de los hombres sin asumir un compromiso inherente a su propia condición masculina del cuidado, y obviamente, siempre desde el mercado laboral formal. Afuera quedan las que trabajan sin contratos, en la economía sumergida, las que no tienen papeles y cuya ciudadanía no está reconocida, las que realizan el trabajo del hogar y cuidados en condición de sobre explotación y semiesclavitud.

No sólo están las desventajas de las mujeres europeas en el mercado laboral, producto de la brecha salarial, sino también las desventajas invisibles de las mujeres migradas que se encuentran entre la población sin ingresos fijos, con la menor ocupación en empleos de calidad y la falta de reconocimiento como trabajadoras del hogar y cuidados e invisibilización de su aporte en la generación de riqueza y de bienestar social. A ello se suma el nulo acceso de las trabajadoras del hogar y cuidados en la posesión de activos, ya sea para hacer efectivo su valor de uso o como propiedad económica (vivienda, por ejemplo). Un aspecto de la desigualdad económica de las mujeres en condición de migración está relacionado con factores de discriminación étnica fruto de la racialización, lo cual las coloca, como señalaba Fanón en la “zona del no ser”, no reconocidas como ciudadanas y son desvalorizadas como trabajadoras. En esta realidad, la imbricación entre factores de desigualdad por género, origen, etnia y clase se hace cada vez más evidente, aumentando las situaciones de precariedad económica, pobreza e inequidad y exponiéndolas a la violencia racista. Mientras que las europeas denuncian el “techo de cristal” en el mercado laboral, las trabajadoras del hogar y cuidados denuncian el “suelo pegajoso”, del que no pueden salir porque se encuentran en condición de semiesclavitud.

Son múltiples las desventajas que afrontan las poblaciones en condición de migración, y dentro de ellas las mujeres migradas diversas, para acceder a mejores oportunidades, propiedad de recursos y reconocimiento de su trabajo productivo y reproductivo, las cuales están ligadas a elementos de la cultura, el origen, la racialización, las desventajas materiales. Persiste una falta de autonomía económica fortalecida por la prevalencia de la injusticia económica en la distribución de la riqueza y el acceso a oportunidades económicas. Esta desigualdad estructural racializadora se fortalece con la falta de reconocimiento social como trabajadoras del hogar y cuidados.

Persiste, también, la idea estigmatizada de falta de capacidades de las mujeres migradas diversas. El desconocimiento de sus saberes de origen y una idea equivocada de su baja productividad las coloca en la exclusión del mercado de trabajo. Se piensa que el problema radica en ellas y en sus capacidades, lo cual deja por fuera el marco

## Cuidar para sostener la vida

de las relaciones económicas que generan la precariedad. Así, en la economía feminista se las ve como una manifestación de un contexto de relaciones de desigualdad y no desde una concepción sistémica colonial que impone un modelo de desarrollo opresivo.

La división de Estado y de mercado no sólo es una conceptualización sino que proviene de las experiencias hegemónicas del Estado de bienestar europeo y estadounidense en coincidencia con las visiones feministas eurocéntricas y occidentalocéntrica. Así, el Estado, el mercado, las familias y la sociedad civil son ámbitos exclusivos del problema del cuidado y no así el sistema ni el modelo de desarrollo. No se reconoce ni evidencia las limitaciones en términos de género, ni en términos de colonialidad que tienen las experiencias de los Estados de bienestar, las cuales han generado una relación entre Estado y los derechos asociados al trabajo remunerado para incorporar el ámbito reproductivo como conciliación.

Los aportes de la economía feminista sobre la economía del cuidado vinculada solo a la conciliación y al marco del Estado de bienestar son limitados para entender y comprender las profundas transformaciones que se precisan para vincular al Estado, ciudadanía y comunidad humana en la corresponsabilidad del cuidado de la red de la vida. Implica deslegitimar el actual sistema y asumir otra alternativa diferente, partiendo de reconocer saberes y prácticas que asumen otras maneras y lógicas del cuidado que no tienen lugar en las visiones eurocéntricas. El Estado de bienestar sigue generando profundas desigualdades y no ha contribuido a socializar el cuidado en toda la población, debido a que las reformas dadas han tenido un carácter neoliberal en la experiencia europea. No se cuestiona que la existencia del Estado de bienestar fue gracias a las relaciones coloniales de centro-periferia establecida hacia los países en desarrollo para expropiar sus territorios, explotar sus recursos, extraer sus riquezas, contaminar su entorno, generar conflictos, promover desplazamientos de población y beneficiar sólo al desarrollo y bienestar de los países europeos. Esta práctica ha sido una extracción y despojo de recursos histórica llamada colonialismo que persiste en la actualidad, en esta relación de modernidad y colonialidad.

Las ganancias de esa extracción permiten financiar los derechos sociales y económicos de la gran masa trabajadora de los países europeos, mientras en los países no europeos se sostienen las relaciones coloniales o de colonialidad en África, Asia y América Latina. Así se construyó, por ejemplo, “la Europa” y “la no Europa”. La primera, detentora de la hegemonía económica, de la epistemología, de la cultura, de la historicidad legítima, de la civilización. La segunda, despojada de su práctica del buen vivir, de sus saberes holísticos, de su arte, su organicidad comunitaria y asumida por la colonialidad como incivilizada y sin historia.

Debido a esta realidad se hace urgente activar el feminismo descolonial y sus propuestas en el ámbito de la economía, lo que implica comprender y vindicar la

## Cuidar para sostener la vida

economía de cuidados desde una acción vívida en las cuerpos y los territorios, desde un “sentipensar” los cuidados sin los procesos mentales coloniales y eurocéntricos que niegan los saberes de cuidado y autocuidado comunitarios; desde la defensa y protección de los territorios y la red de la vida. Del asumirnos como comunidad humana más allá de las fronteras físicas y mentales. Significa dejar los marcos eurocentrados de interpretación de los cuidados y superar el aislamiento analítico, conceptual y teórico de la epistemología hegemónica, racista, androcéntrica y antropocéntrica, para darle sentido real a los cuidados en su acción de sostener la red de la vida.

Hacer referencia a la economía del cuidado implica reconocer el aporte que los cuidados tienen en términos del buen vivir, del cuidado y autocuidado colectivos, de un compartir los bienes comunes más allá de la interpretación de la justicia social y de preservar la vida. Implica tomar en cuenta la perspectiva situada desde el feminismo descolonial y no desde la concepción capitalista de un Estado de bienestar que sólo está basado en una red de protección que se queda sólo en manos privadas, convirtiendo en negocio a los cuidados. Implica redefinir las intervenciones sobre protección social de las sociedades que privatizan los servicios sociales con operadoras de servicios con afán de lucro y sin conciencia del cuidado; tener otra concepción del sistema de jubilaciones, el sistema contributivo y la incorporación de mecanismos que permitan a toda la población disfrutar del buen vivir hasta su más avanzada edad; implica derogar leyes y políticas que atentan contra la convivencia humana y subsumen en el desamparo a miles de personas por su condición de racialización; implica cuidar, gestionar y redistribuir los bienes comunes en equilibrio con la red de la vida y la continuidad de la existencia humana.

En términos de cuidados no son posibles políticas públicas fragmentadas y aisladas, sólo a beneficio de ciertos sectores de población. Las políticas de cuidados han de promover la acción comunitaria (sin diferenciación de las personas y reconocidas todas en la comunidad), holística (cuidado y sostenimiento de la red de la vida), evitar el rol del Estado subsidiario (vinculado solo a cubrir aquello que otros espacios no cubren), sino de tener sistemas de protección social universalistas, donde todas las personas de la comunidad tienen acceso a los servicios, programas y bienes comunes en el marco de los cuidados. Y sobre todo han de volver a generar el vínculo vital del cuidado como inherente a la condición humana, no al rol femenino. Esto implica poner en cuestión el sistema civilizatorio colonial y su desarrollo economicista desigual, el envejecimiento no valorado como un bien comunitario, la seguridad social vinculada a las condicionantes del mercado laboral formal, el enriquecimiento y la depredación de territorios, la extirpación de materias primas para el desarrollo de unas cuantas sociedades. Implica cuidar el territorio-tierra y todo lo que habita en su entorno vital para hacer vivible la vida.

### 2.1.2. El sistema de cuidados

Cada vez más los Estados parecen reconocer el cuidado como un derecho social. Sin embargo, lo hacen desde la concepción liberal de los derechos, dentro de la economía capitalista. Asumen con limitaciones la responsabilidad de garantizar su realización efectiva a través de algunas políticas públicas, lo hacen siempre dentro del marco laboral hegemónico, aquel, donde las trabajadoras migrantes del hogar y cuidados no están reconocidas, ni como trabajadoras, ni con derechos, ni en condiciones de trabajo dignas. Las políticas públicas de cuidado se han definido en relación a las condicionantes laborales de quienes están dentro del sistema formal productivo, no en la informalidad y fuera del mismo. Se han intentado definir políticas del tiempo para conciliar la vida familiar, laboral y personal. Sin embargo, sólo para el sector de población inmerso en el mercado laboral formal, con un contrato, con un salario, con papeles y con reconocimiento de ciudadanía. Se han aprobado políticas de dependencia y sin tomar en cuenta a las trabajadoras del hogar y cuidados en condición de migración y racialización.

El Sistema de Cuidados, permeado por la colonialidad del poder, se construye como un nuevo pilar encaminado a consolidar la matriz de protección social que economiza los costos vinculados a las tareas de cuidado, así como genera servicios públicos limitados y mediados por agentes privados, o bien estimula y regula la oferta exclusivamente privada. Insertado en el mercado, el sistema de cuidados permite la creación de un conglomerado de servicios privados que externalizan y tercerizan las condiciones laborales y generan mayor explotación y menos derechos de las personas trabajadoras del cuidado.

Su afán ha sido sólo mejorar la oferta existente en materia de cuidados, tanto en calidad como en acceso de ciertos sectores poblacionales. Aún son pocas las iniciativas encaminadas a crear servicios de cuidados gratuitos, a formalizar y formar a las personas que hoy cuidan remuneradamente, así como a potenciales trabajadoras; y desde una lógica economicista, capitalista, donde se habla de demanda, oferta y beneficios, no del cuidado para el sostenimiento de la vida ni para la convivencia comunitaria.

El cambio cultural que se viene dando para valorar las tareas de cuidados y promover la corresponsabilidad entre Estado, sociedad, mercado y comunidad, así como entre todas las personas dentro de la diversidad familiar, sólo ofrece los cuidados como negocio, sin tomar en cuenta la manera cómo se está construyendo ese sistema.

Un Sistema de Cuidados debería permitir que todas las personas sin excepción pudieran, por ejemplo, conciliar su vida laboral, personal, reproductiva y familiar; debería promover la autonomía personal, la atención y la asistencia a todas las personas en situación de dependencia; tendría que procurar un conjunto de acciones que la sociedad y, sobre todo, el Estado, impulsen para permitir el desarrollo integral y

## Cuidar para sostener la vida

el buen vivir cotidiano de quienes precisan el cuidado. Se trata de un cambio de concepción sobre la conciliación no ligada necesariamente al mercado laboral, sino a la vida de la comunidad humana en su integralidad en relación con la red de la vida. Pasa por vivir, no al servicio de la producción y dinámica depredadora capitalista (vivir para trabajar), sino para sostener la vida en comunidad (garantizar un buen vivir, cuidando y protegiendo los bienes comunes de la red de la vida). Uno de esos bienes comunes es el “tiempo” como recurso invaluable al que el proceso civilizatorio colonial ha despojado de su valor humano y ético. El tiempo se valora en tanto se usa para producir, desde la interpretación capitalista porque de lo contrario se considera “tiempo perdido”, o “tiempo muerto”, sin tomar en cuenta que la comunidad humana como todo el entorno vital que le rodea precisa tiempo para recuperarse, para autocuidarse, para desconectar de la vorágine de la productividad colonial y para conectar con la red de la vida. El tiempo es un bien común ligado al buen vivir, porque quien tiene tiempo para el cuidado y autocuidado, lo controla y lo prioriza con autonomía y libertad, tiene garantizada realmente una vida digna.

La necesidad de cuidado y su priorización en el actual sistema civilizatorio colonial parece no estar presente en las sociedades. Al parecer, se olvida que todas las personas en algún momento, a lo largo de su ciclo de vida, tuvieron o tendrán la necesidad de contar con cuidados de otras. Desde la concepción del ser colonial se nos hace pensar a las personas que somos imperecederas, hasta que llega la dependencia y todo cambia. Aunque la dependencia empieza también en la infancia, no sólo en la etapa de la vejez, o en el caso de que una persona que se encuentra en un contexto individual donde no puede valerse por sí misma y precisa del cuidado. Por tanto, el cuidado y la dependencia están estrechamente vinculados como dos factores inseparables, aunque el cuidado va más allá de gestionar la dependencia, significa garantizar relaciones humanas comunitarias, consonantes, corresponsables, emocionales recíprocas, simbióticas y armonizadoras; implica cuidar los bienes comunes y la red de la vida, evitando su depredación y despojo.

El Sistema de Cuidados en las actuales sociedades del bienestar está estructurado por un conjunto de acciones públicas y privadas que atienden las actividades y necesidades de la vida diaria de las personas sólo en situación de dependencia. Comprende el conjunto articulado de prestaciones, regulación, coordinación, consolidación y expansión de los servicios ya existentes. Implica estrategias de formación relacionadas a las especificidades de la tarea de cuidados, tanto para la primera infancia como para las personas en situación de dependencia.

En relación a la promoción de igualdad de género, el Sistema de Cuidados reconoce la conciliación como base del bienestar social e incide en desnaturalizar los roles tradicionales de género basados en la división sexual del trabajo, promoviendo el involucramiento de los varones en el cuidado. Implica al mercado en la tarea de ofertar los cuidados previendo mecanismos que distribuyan el trabajo de cuidados en

## Cuidar para sostener la vida

el espacio público, afianzando el lazo entre personas y mercado, para permitir la conciliación entre la vida personal, familiar y laboral.

Para el Estado la puesta en marcha de acciones de cuidado en tanto servicios, políticas de tiempo y transferencias, responde a la demanda de cuidados que pretende distribuir las cargas no en un marco de equidad y corresponsabilidad social, sino en un marco de inversión, gasto y beneficio, sólo para quienes pueden asumirlo. Y aunque pretendió, por ejemplo, reducir las desigualdades de género en el mercado de trabajo, facilitando la conciliación, aún permanece la brecha laboral y la división sexual del trabajo dentro de las lógicas capitalistas y racializadoras hacia un sector de mujeres, las mujeres migradas y sin papeles en los Estados de bienestar europeos, las cuales ven cómo la conciliación no forma parte ni de su vida laboral ni de su experiencia vital.

Mientras las trabajadoras del hogar y los cuidados vienen a suplir la responsabilidad del Estado en el sistema de bienestar, se tercerizan servicios de cuidados y se licita con empresas que contratan otras personas para cuidar de manera remunerada y precaria, regulando así el trabajo de cuidados y la formación de las personas que cuidan sólo en el espacio privado del mercado, para las empresas.

Las operadoras de servicios, las empresas de atención domiciliaria y las empresas de cuidados on-line son claros ejemplos de cómo se lucra con el cuidado a costa de la explotación y vulneración de derechos de las personas trabajadoras, mayoritariamente en condición de migración. En tanto, la acción del Estado para valorizar el trabajo de cuidados a partir de la profesionalización de las personas que cuidan a otras personas en situación de dependencia es nula.

Las iniciativas públicas de los cuidados en Europa y sobre las cuales incidió el feminismo eurocéntrico han asumido el tema de los cuidados y el trabajo del hogar dentro del marco funcional del mercado laboral y desde el rol productivo y reproductivo de las mujeres blancas europeas, relacionado a la exigencia de la conciliación entre la vida laboral, personal y familiar dentro de la institución capitalista. Es decir, desde el privilegio de quien está insertada en el mercado laboral con contrato y permanencia; no así para las miles de trabajadoras migradas del hogar y cuidados que, situadas en la indefensión por no tener papeles, asumen este trabajo sin contrato, sin seguro, sin un salario digno, ni garantías adecuadas que eviten riesgos para su salud en ese entorno laboral, mucho menos con tiempo ni beneficios para conciliar la vida personal, laboral y familiar.

La colonialidad del poder permea las políticas públicas del hogar y de los cuidados sin tomar en cuenta la manera cómo el sistema capitalista, como legado colonial, organiza, estructura e imprime mecanismos de opresión hacia quienes asumen este trabajo. Si no fuera por la permanente presencia vindicativa de las organizaciones de trabajadoras del hogar y cuidados en diversidad de territorios, no se habría puesto en

## Cuidar para sostener la vida

cuestión la necesidad de valorar el trabajo del hogar y cuidados remunerado y no remunerado como un asunto comunitario, no sólo público, sino de responsabilidad compartida entre el Estado y toda la sociedad.

Las políticas y servicios de cuidado deben legitimar el derecho al cuidado para todas las personas, han de educar a las personas en prácticas comunitarias de cuidado para fortalecer la comunidad humana y su relación con su entorno vital, lo que el feminismo descolonial denomina “red de la vida”. De ese modo, promover condiciones adecuadas para las personas que ejercen este trabajo de manera remunerada, y también las que lo realizan de manera no remunerada y que se garantice una práctica de interdependencia entre la sociedad y las instituciones del Estado, no sólo delegar a las mujeres sino también a todas las personas en su conjunto. Aunque esta tarea implica superar el sistema-mundo civilizador colonial.

Según la Encuesta de Población Activa (EPA) de 2018, el sector del empleo doméstico ocupaba a 637.700 personas en España, siendo mujeres el 96% de este colectivo, de las cuales sólo 420.288 están dadas de alta en la Seguridad Social. Además, es un sector con significativa presencia de cerca del 50% de mujeres migradas. Sabiendo que son cifras oficiales y no contabilizan necesariamente aquellas que se encuentran sin papeles y sin contrato, lo que indica que podría llegar a ser más del 50%.

Además, España es el país europeo con mayor número de trabajadoras del hogar y los cuidados (28,6% del total de empleo del sector en toda Europa). Las trabajadoras de este sector son las más discriminadas y maltratadas en cuanto a remuneración, condiciones y derechos laborales básicos, pues no están inscritas en el régimen general de trabajadores de la Seguridad Social, con su consiguiente condena a la vulnerabilidad jurídica y social.

Dentro del sistema de cuidados, y en relación a este sector laboral, los Estados han definido algunas políticas internacionales y nacionales, sobre todo, para regular el marco de los cuidados. En el caso de España, aun no se ha ratificado el Convenio 189 de la OIT para otorgar derechos a las trabajadoras del hogar y cuidados; específicamente se han dado decretos para regular algunos beneficios a las trabajadoras del hogar y cuidados con carácter especial, sin reconocimiento en el sistema laboral formal y casi sin cumplimiento; la Ley de Igualdad Efectiva entre Mujeres y Hombres de España reconoce el derecho a la conciliación en un marco formal del mercado laboral; o específicamente en Catalunya la política de usos del tiempo o la “Llei d’Igualtat efectiva entre dones i homes” hace sólo referencia a medidas específicas de conciliación familiar, laboral y personal en el ámbito privado y público. Es decir, del mercado laboral formal.

El trabajo del hogar y cuidados remunerados, desde la realidad evidente de feminización de la migración en España, se topa con un muro infranqueable

denominado Ley de Extranjería que permea el resto de políticas públicas. Es una Ley que legitima el racismo institucional porque dependiendo de si “eres de aquí” o “eres de afuera” las personas verán condicionado su reconocimiento de ciudadanía y como sujetas de derechos. Además, esta opresión incrementa su incidencia contra la población migrada y en condición de racialización cuando se legitima el discurso racista y de odio en la institucionalidad pública promovido por partidos de ultraderecha.

### **Ley Orgánica 4/2000, de 11 de enero, sobre derechos y libertades de los extranjeros en España y su integración social.**

Conocida como Ley de Extranjería, interpreta y define a las “personas inmigrantes irregulares” como colectivo sin derechos condenado a ser mano de obra barata y dócil en la economía informal. Esta Ley es altamente punitiva porque encarcela a las personas migradas sin papeles en los llamados CIES (centros de internamiento para personas extranjeras), cierra las vías de entrada y los mecanismos de regularización existentes, securitiza las fronteras y refuerza el régimen policial, permite la inversión de millones en empresas de seguridad para el control fronterizo, permite las redadas racistas que conculcan la libertad de circulación de las personas migradas, permite las deportaciones exprés con total impunidad, promueve la desigualdad de derechos entre personas de origen europeo español y las personas extranjeras e incluso hacia las que habiendo nacido aquí, y con otras raíces, siguen siendo consideradas de afuera, genera racialización, islamofòbia, racismo social y cultural al promover una visión negativa de la migración.

La alta discriminación de las personas migradas en el trabajo es consecuencia de la Ley de Extranjería que promueve la explotación laboral de las personas sin papeles. Condiciona el acceso a una vivienda digna, a la asistencia sanitaria (al estar condicionada por el empadronamiento y el arraigo), e impide el acceso a una educación de calidad debido a la “guetización” en las escuelas públicas por la negativa de las concertadas a admitir alumnado de diversidad de orígenes.

Condiciona el derecho a tener papeles a la obtención de un contrato de trabajo; penaliza las actividades económicas de subsistencia de las poblaciones migrantes; tortura y encarcela en los CIES a personas que sólo han cometido una falta administrativa, impide el derecho al empadronamiento, obliga a dar un examen para tener acceso a la nacionalidad, genera fronteras asesinas donde se violan los derechos humanos y donde salvar una vida es sinónimo de delito. No hace referencia a una participación activa de la población migrada, sino a la imposición de la cultura de destino para ser aceptada. Su Artículo 2 define la “integración” de las personas migradas sin tomar en cuenta su realidad ni sus derechos fundamentales. No promueve el reconocimiento de la diversidad de orígenes como enriquecimiento social, ni referencia la práctica de la interculturalidad. Aun así, sorprende la

incongruencia que hay entre este artículo y el resto de la Ley que, en sí misma, ya es discriminatoria y racista.

Persiste contradicción en el reconocimiento de la infancia y adolescencia que migra sola, de las mujeres afectadas por la violencia machista y mujeres impactadas por la trata, al colocarles en un limbo jurídico (sin papeles y sin reconocimiento de ciudadanía) y sin garantía de sus derechos. Genera estratificación social entre la población migrante al otorgar permisos de residencia sólo a personas “elegidas” (trabajadoras altamente cualificadas, investigadoras, expats o conocidas como profesionales que trabajan fuera de su país en delegaciones de empresas en el extranjero). Mientras, quienes no alcanzan estos beneficios son las “personas migradas no deseadas”, las irregulares, las racializadas, las provenientes de países asumidos del “tercer mundo”, con el estigma de ser vistas sin capacidades técnicas ni profesionales.

Esta Ley es la primera en toda Europa que asume la Directiva 2008/115 de retorno, más conocida como Directiva de la vergüenza. Introduce infracciones que invaden el derecho civil, administrativo y de acceso a la salud, provocando racismo institucional y discriminación permanente hacia las personas de diversos orígenes. Socializa en población de destino que ser persona racializada es una identidad inherente a la condición humana de las personas extranjeras, cuando es en realidad una opresión.

Ni derechos, ni participación, ni convivencia, ni interculturalidad, ni reconocimiento. Esta Ley es evidencia de la colonialidad del poder que fragmenta la comunidad humana, entre personas de diversos orígenes, razas y culturas, donde sólo una detenta la superioridad: la blanca europea. Así, el proceso civilizatorio colonial naturaliza la diversidad humana, desde fragmentos diferenciado, separados y “conflictuados” que usan las hegemonías económicas heteropatriarcales, capitalistas, clasistas y racistas para perpetuarse en el poder y legitimar las fronteras físicas y mentales.

### **Real Decreto 1620/2011, de 14 de noviembre, por el que se regula la relación laboral de carácter especial del servicio del hogar familiar.**

La incorporación de las trabajadoras de hogar en el Régimen General de la Seguridad Social (RGSS) supuso la reforma de dos de los elementos que significaban mayor desigualdad, y que representa la causa por la que en esta actividad existe una grave tendencia hacia el “trabajo no declarado” (en términos jurídicos) o “trabajo sumergido”: el régimen de encuadrar y de cotizar en función de la modalidad de la prestación de servicios.

La integración en el RGSS pretendió incorporar la protección social en la relación laboral especial de las trabajadoras del hogar y cuidados con una salvedad: atribuir la responsabilidad del cumplimiento de las obligaciones de afiliación, alta y cotización a

## Cuidar para sostener la vida

la empleadora o empleador, independientemente del régimen de prestación de servicios. Es decir, al margen de si la trabajadora lo fuera a tiempo completo o parcial, y/o prestara sus servicios para uno o varios empleadores.

Un elevado número de trabajadoras que desempeñaban su actividad a tiempo parcial, y que hasta ese momento se encontraban en la informalidad y marginalidad empezaron a tener acceso al RGSS. Se superaba así una regulación cuya definición se dirigía implícitamente a un determinado perfil de trabajadoras, aquellas que trabajaban de manera exclusiva y permanente para un solo empleador, porque si no lo eran, las dificultades para incorporarse a la Seguridad Social las condenaba a una expulsión de su acción protectora en el corto y largo plazo.

Con esta reforma se originó un régimen en el que se diferenció hasta cuatro tipos de trabajadoras: (1) la trabajadora a tiempo completo; (2) la trabajadora a tiempo parcial que presta sus servicios durante un tiempo inferior a 60 horas mensuales por hogar familiar, pudiendo trabajar para uno o para varios empleadores, pero siempre por debajo de las 60 horas al mes; (3) la trabajadora a tiempo parcial que presta sus servicios para uno o varios empleadores pero alcanzando en cada uno de ellos las 60 o más horas mensuales; (4) y aquellas otras también a tiempo parcial pero que trabajan 60 o más horas mensuales en uno o varios hogares familiares, y menos horas en otros. De estas posibilidades, la regulación introducida por el **RD-Ley 29/2012, de 28 de diciembre**, incidió en los tipos de trabajadora segunda y cuarta. En esta última, respecto de aquellos empleadores en los que no se alcancen las 60 horas, se originó una situación híbrida o mixta de supuesto “pluriempleo con especialidades”, pues el límite de 60 horas debía entenderse respecto de cada uno de los empleadores.

Las características del sector del trabajo del hogar y cuidados y la dificultad del control sobre las condiciones laborales fueron motivos para establecer, mediante norma reglamentaria, un mínimo de horas para tener comprendidas a las trabajadoras del hogar en el campo de aplicación de la seguridad social. Además, se definió la posibilidad de suprimir la obligación de alta en situaciones de trabajo del hogar marginal, atribuyendo a la trabajadora la capacidad de decidir si quiere o no incorporarse al Sistema. Por tanto, aspirar al derecho de estar dada de alta y/o afiliada a la seguridad social parece una utopía, y si la sanción por el incumplimiento presenta graves inconvenientes, la voluntariedad en el acceso al Sistema, a través de la suscripción de un convenio especial, puede ser permisible a los intereses subyacentes que hay tras esta realidad (precariedad, pluriempleo marginal, bajos salarios, etc.). Siendo así, esta norma es contraria a reconocer el estatus como trabajadora y a garantizar su protección social.

Esta normativa contradice la Constitución española porque discrimina a estas trabajadoras por razón de su sexo, origen y porque no prevé un sistema de protección por desempleo para ellas. Vulnera los principios de universalidad, unidad, solidaridad e

igualdad que fundamentan el sistema de Seguridad Social. Además, en relación a las políticas de igualdad de trato, genera una situación de discriminación indirecta por razón de sexo y origen en las condiciones de empleo y de seguridad social, porque el 89% de las personas trabajadoras del hogar son mujeres y más del 50% son mujeres migradas diversas.

A partir de este decreto se programó un periodo transitorio en el que se irían incorporando gradualmente nuevos derechos a las trabajadoras hasta que el 1 de enero del 2019 quedara plenamente integrado en el Régimen General. Entre los derechos aún no reconocidos están la prestación por desempleo y medidas como la integración de lagunas de cotización en los contratos a tiempo parcial; así sus cotizaciones se realizarían en función de sus salarios reales y sus pensiones se calcularían como el resto de las personas trabajadoras del Régimen General de la Seguridad Social. Sin embargo, el 2018, se aprobó la enmienda 6777 del Partido Popular a la Ley de Presupuestos que incorporó modificaciones en la Ley General de la Seguridad Social, ocasionando que esas medidas se aplazaran hasta el año 2024. De ahí el malestar e indignación de las trabajadoras del hogar y los cuidados por no considerar como un empleo de hecho y de derecho a este sector.

### **Convenio especial de cuidadores no profesionales de personas en situación de dependencia R.D. 615/2007**

Este convenio permitió con carácter general que las personas cuidadoras que no se encuentran en situación de alta en cualquier régimen de la Seguridad Social a tiempo completo, desempleo o sean perceptoras de determinadas prestaciones, pudieran hacerlo. El Real Decreto 20/2012 modificó la naturaleza de este convenio, de forma que desde el 1 de enero de 2013 ha sido la persona cuidadora quien se hizo cargo, en exclusividad, de sus cotizaciones si quería seguir manteniendo su relación con la Seguridad Social. Tal vez, por ese motivo, las cerca de 179.829 personas dedicadas a cuidados no profesionales que tenían suscrito un convenio especial de estas características en julio de 2012, descendieron hasta los 7.304 en marzo de 2019, según información del Ministerio de Trabajo.

Posteriormente, se dio el Real Decreto-ley 6/2019, de 1 de marzo de 2019, de medidas urgentes para garantía de la igualdad de trato y de oportunidades entre mujeres y hombres en el empleo y la ocupación, el cual recuperó en su integridad el convenio especial ya previsto en el Real Decreto 615/2007 por el que se regula la Seguridad Social de quienes cuidan de las personas en situación de dependencia.

De acuerdo al Real Decreto-Ley 6/2019, y disposición final del Real Decreto-Ley 8/2019 de 8 de marzo, las personas cuidadoras no profesionales, como beneficiarias de la ley de dependencia, pueden suscribir desde el 1 de abril un convenio especial con la Seguridad Social sin tener que pagar las cotizaciones, como venía ocurriendo desde

## Cuidar para sostener la vida

2013. A partir de ahora, las cotizaciones sociales de estos convenios, también de los que ya estaban en vigor, corren a cargo de la Administración General del Estado y no generan coste alguno para la persona cuidadora no profesional. Sin embargo, este convenio especial está dirigido a aquellas personas que están designadas como cuidadoras no profesionales en el Programa Individual de Atención, elaborado por los Servicios Sociales correspondientes al municipio de residencia de la persona solicitante. Para suscribirlo es necesario que la cuidadora no esté dada de alta en la Seguridad Social en ningún régimen a tiempo completo, ni en el desempleo. Además, la persona que recibe los cuidados tiene que tener reconocida la prestación económica de dependencia para dar opción a su cuidador a suscribir el convenio especial.

La solicitud se presenta en las oficinas de la Tesorería General de la Seguridad Social en las que existe un formulario para este fin. También se puede solicitar en la sede electrónica utilizando el servicio de “Alta en Convenio Especial”, siempre que se disponga de certificado electrónico. Se acompaña el formulario correspondiente con la resolución de la prestación económica de la dependencia y el DNI tanto de la persona cuidadora no profesional como de la persona dependiente. Es decir, las cuidadoras sin papeles no se benefician en absoluto de este convenio.

Si al suscribir el convenio, se opta por la base de cotización equivalente al tope mínimo del régimen general, el pago de la cuota será asumida en su totalidad por la Administración. Si el cuidador no profesional opta por una base de cotización superior, la Administración del Estado asume la cuota correspondiente a la base mínima de cotización y el cuidador paga por el resto, es decir, por la diferencia entre la base que haya elegido y la base mínima. Bien es sabido que son muy pocas las personas cuidadoras que pueden acceder a base de cotización superior.

La ventaja para las personas cuidadoras no profesionales, mayoritariamente mujeres, es que, de esta forma, los años dedicados al cuidado de la persona dependiente se integran en su vida laboral y contribuyen a generar derecho a prestaciones como la de jubilación o la de incapacidad permanente, muerte y supervivencia, derivadas de accidentes, cualquiera que sea su carácter, o de enfermedad, con independencia de su naturaleza.

Un total de 32.799 de personas cuidadoras no profesionales han suscrito el convenio especial que les permite sumar sus años de cuidado a la vida laboral y a tener derecho a pensión de jubilación, según informa el Ministerio de Trabajo, Migraciones y Seguridad Social. La mayoría de estos convenios, un total de 25.495, se suscribieron desde que, el pasado 1 de abril de 2019, la Administración General del Estado se hiciera cargo de abonar las cotizaciones.

### **Ley 39/2006 de 14 de diciembre, de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de Dependencia.**

El objeto de esta Ley es reconocer "el derecho a la promoción de la autonomía personal y la atención a las personas dependientes, mediante la creación de un Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia SAAD". Entiende la dependencia como "el estado de carácter permanente en que se encuentran las personas que, por razones derivadas de la edad, la enfermedad o la discapacidad, y ligadas a la falta o a la pérdida de autonomía física, mental, intelectual o sensorial, precisan de la atención de otra u otras personas o ayudas importantes para realizar actividades básicas de la vida diaria".

En su artículo 3 recoge define algunos principios: El carácter universal y público de las prestaciones; es decir que las prestaciones serán financiadas por el Estado y las Comunidades Autónomas y tendrán derecho a ellas todas las personas que lo necesiten; el acceso a las prestaciones se realizará en condiciones de igualdad y no discriminación y todas las Administraciones Públicas participarán para hacerlo posible.

Las personas en situación de dependencia tienen derecho a acceder a los servicios previstos en la Ley de Dependencia y, en ocasiones excepcionales, a prestaciones económicas; a recibir información completa y de manera continuada en el tiempo, relacionada con su dependencia; a ser avisadas si los procedimientos que se le apliquen necesitan de su autorización; a tener confidencialidad en la recogida y el tratamiento de sus datos personales; a participar en la formulación y aplicación de políticas que afecten a su propio bienestar; a decidir sobre la tutela de su persona y bienes y decidir libremente sobre su ingreso en centro residencial.

En su disposición adicional cuarta prevé la incorporación a la Seguridad Social de las personas cuidadoras no profesionales que perciben la prestación económica para cuidados en el entorno familiar y apoyo a para personas cuidadoras no profesionales. Esta incorporación a la Seguridad Social se realiza a través del convenio especial antes mencionado. Así, la persona cuidadora no profesional podrá suscribirse en la Tesorería General de la Seguridad Social y reglamentariamente será el Gobierno quien determinará su incorporación a la Seguridad Social en el Régimen que les corresponda, así como los requisitos y procedimiento de afiliación, alta y cotización.

En su artículo 36 define medidas de formación y cualificación de profesionales y personas cuidadoras que atiendan a personas en situación de dependencia, así se tendrá que promover desde la institucionalidad pública programas y acciones formativas necesarias para la implementación de los servicios que establece la Ley. Y para garantizar la calidad del Sistema se fomentará la colaboración intersectorial en materia educativa, sanitaria, laboral y de asuntos sociales como con las universidades,

## Cuidar para sostener la vida

sociedades científicas, organizaciones profesionales, sindicales patronales y del tercer sector.

Como se evidencia, la presente Ley, al definir el perfil de persona cuidadora “no profesional”, desconoce la profesionalización del sector de personas trabajadoras del cuidado, generando un efecto diferenciador discriminatorio en su reconocimiento dentro del mercado laboral, identificando el trabajo de cuidado como no profesionalizado y en consecuencia, desvalorizado. Además, exige que la misma tenga un DNI, es decir leída y definida desde la Ley de Extranjería como ciudadana. Y lo preocupante, no menciona, ni toma en cuenta, ni reconoce la condición del sector de trabajadoras del hogar y cuidados que se encuentran fuera del perfil asumido en la Ley. Las deja en un limbo jurídico, invisibles en el contexto de dependencia cuando su trabajo es fundamental en el cuidado; despojadas de sus derechos laborales y deslegitimadas como trabajadoras por la condicionante de tenencia o no de un DNI.

### **Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres.**

Esta Ley que debería poner en cuestión los cimientos que sostienen la invisibilización, la precariedad, la desvalorización del trabajo del hogar y cuidados, sólo centra su atención en la corrección de la desigualdad en el ámbito específico de las relaciones laborales del sector privado y público, promoviendo la aprobación de planes de igualdad.

Mediante una serie de previsiones, reconoce el derecho a la conciliación de la vida personal, familiar y laboral e intenta fomentar una mayor corresponsabilidad entre mujeres y hombres en la asunción de obligaciones familiares, volviendo nuevamente a la lógica dicotómica del género, donde no se corresponsabiliza al cuidado a toda la comunidad humana. Si bien en su artículo 14 señala, como un criterio general de actuación de los poderes públicos, el establecer medidas que aseguren la conciliación del trabajo y de la vida personal y familiar de las mujeres y los hombres, así como el fomento de la corresponsabilidad en las labores domésticas y en la atención a la familia, no especifica cómo hacerlo. Además, usa equivocadamente el término “labores domésticas” legitimando la desvalorización del trabajo del hogar y cuidados. Tampoco se halla referencia al trabajo del hogar remunerado y de los cuidados ni a las que lo desarrollan en el ámbito público y privado.

En el Capítulo II sobre Igualdad y conciliación, en su Artículo 44 reconoce los derechos de conciliación de la vida personal, familiar y laboral, sólo a las trabajadoras y trabajadores formales, de manera que fomenten la asunción equilibrada de las responsabilidades familiares, evitando toda discriminación basada en su ejercicio. Así mismo acuerda para estas personas trabajadoras conceder el permiso y la prestación por maternidad en los términos previstos en la normativa laboral y de Seguridad

Social. Nuevamente, las trabajadoras del hogar y cuidados quedan fuera porque ni son nombradas ni tomadas en cuenta más que en el régimen especial, no se las nombra como trabajadoras con derecho a conciliar. La Ley define un reparto más equilibrado de las responsabilidades familiares y reconoce a los padres el derecho a un permiso y una prestación por paternidad, en los términos previstos en la normativa laboral y de Seguridad Social, y siempre en el ámbito de la economía formal de mercado y desde una mirada heteronormativa. No hace referencia a la corresponsabilidad del cuidado como inherente a la condición humana en diversidad.

### **LLEI 17/2015, del 21 de julio, d'igualtat efectiva de dones i homes.**

En el caso de Cataluña, la presente Ley también asume una perspectiva eurocéntrica igual que la Ley española de su mismo orden. No hay referencia a los cuidados en ninguna parte de su articulado. Sólo se hace referencia a la conciliación dentro del parámetro del sector productivo formal, en relación con las empresas y la institucionalidad pública, explicando la necesidad de contar con planes de igualdad.

En su artículo 47 sobre políticas de bienestar y familia, sólo hacen una pequeña referencia a la realidad de las mujeres migradas, señalando que se han de establecer programas de cohesión social y de inclusión específicos para los colectivos de mujeres más desfavorecidos o sujetas a situaciones de discriminación o desigualdades que afectan o vulneran el pleno ejercicio de los derechos como ciudadanas; además diseñar programas integrales para las mujeres en situación de precariedad económica y riesgo de exclusión social y establecer programas específicos para mujeres pertenecientes a minorías étnicas y mujeres migradas. No hacen referencia a las trabajadoras del hogar y cuidados que están sin papeles y sin reconocimiento de ciudadanía. No hace referencia a las y los empleadores de las mismas, ni a su derecho a la conciliación.

En general, tampoco ponen en cuestión el trabajo del hogar y cuidados más allá de canalizar medidas de conciliación y relegan al ámbito de bienestar y familia algunas medidas muy generales para promover los derechos de las mujeres migradas cuando deberían estar presentes en todos los ámbitos de intervención de la Ley.

### **Instrucción 05/2019 del Servei Català de Salut. Actuaciones para evitar el fraude de ley en el acceso a la asistencia sanitaria con cargo al CatSalut y para resarcir gastos de asistencia sanitaria en caso de fraude de ley, con el fin de garantizar la sostenibilidad del sistema sanitario público.**

En noviembre del 2019 fue aprobada esta instrucción con la finalidad de “establecer actuaciones para evitar el fraude de ley en el acceso a la asistencia sanitaria con cargo al CatSalut y para resarcir gastos de asistencia sanitaria en caso de fraude de ley”. Adicionalmente, su intención es “coadyuvar a garantizar la sostenibilidad del sistema

## Cuidar para sostener la vida

sanitario público” por el cual “incluye un conjunto de actuaciones para prevenir y, en su caso, denunciar el fraude de ley en el acceso a la asistencia sanitaria con cargo al CatSalut, así como establecer las correspondientes actuaciones para dejar sin efecto la tarjeta sanitaria individual (TSI) y por resarcir los gastos de la asistencia prestada”.

Esta medida aprobada por el sistema catalán de salud evidenció ser indiferente al desafiante contexto que viven las personas migradas en situación de irregularidad, donde la Ley de Extranjería impone obstáculos a la obtención del arraigo y al empadronamiento con una serie de requisitos que son difíciles de asumir.

Aunque Ley 9/2017, de 27 de junio, dice reconocer la universalización de la asistencia a la salud en Cataluña, poco se comprende cómo no se anulan las trabas burocráticas que impiden garantizar el derecho fundamental a la salud y en consecuencia el derecho a la vida, incluso siendo conscientes que las personas sin papeles contribuyen a la economía y por tanto a los fondos públicos. No se trata de personas que “viven gratis del Estado”.

A raíz de una gran presión de muchas colectivas, entre ellas quienes elaboramos el presente autodiagnóstico, el 18 de febrero de 2020 el Servei Català de Salut decidió suspender la polémica instrucción 05/2019, norma, que había entrado en vigor el pasado 18 de noviembre. Con una nueva resolución del CatSalut, del 17 de febrero se establece la suspensión de esta norma al considerar que "las alegaciones recibidas en este trámite han demostrado que el contenido de la misma puede inducir a interpretaciones que son contrarias a su auténtica finalidad, que, en ningún caso, debe suponer una restricción de los derechos de las personas en riesgo de exclusión social o personas pertenecientes a grupos en riesgo de exclusión social". De esta manera, la instrucción 05/2019 queda suspendida "hasta que se apruebe y entre en vigor el decreto de la ley catalana 9/2017 de universalización de la asistencia sanitaria”.

Aun así, es preciso analizar esta instrucción, para evidenciar cómo se dan las lógicas racistas en las políticas públicas: Se naturalizó el estigma de la racialización porque juzga a priori a las personas migradas sin papeles (aunque no las nombra), asumiendo que pueden cometer “fraude de ley” al pretender acceder a la asistencia sanitaria. Bajo esta lógica, contribuye a la racialización y la naturalización de prácticas delincuenciales como si fueran inherentes a las personas migradas sin papeles, ubicándolas en una total indefensión y vulnerabilidad, sin tomar en cuenta la realidad punitiva y discriminadora impuesta por la Ley de Extranjería que les impide el arraigo y el empadronamiento fácilmente.

No es necesario imaginar en qué situación se encontrarían con esta instrucción las trabajadoras del hogar y los cuidados internos. Basta conocer su realidad: viviendo ni siquiera en una habitación en la casa donde trabajan, sin papeles, sin contrato, con

## Cuidar para sostener la vida

una remuneración precaria, sin derecho al descanso, saliendo sólo un día a la semana y sin estar empadronadas.

La instrucción no puede ser más que punitiva:

- **Empadronamiento en fraude de ley:** “En caso de que se acredite que el empadronamiento se ha llevado a cabo exclusivamente con el fin de acceder a la asistencia sanitaria con cargo al CatSalut” (...) y “que la persona no haya acreditado ser titular de ningún contrato de trabajo, contrato de suministro (agua, gas, electricidad, etc.), contrato de alquiler o cualquier otra documento idóneo para acreditar el carácter de residencia habitual, suscrito en el Estado, con anterioridad a la fecha de empadronamiento”.
- **Arraigo en fraude de ley:** “En caso de que existan indicios de que los documentos presentados para la acreditación del arraigo sean falsos, hay que hacer las correspondientes actuaciones y presentar la correspondiente denuncia a la Fiscalía o los Mossos”.

Finalmente, sostiene que “si se acredita que el empadronamiento o el arraigo se ha llevado a cabo con la finalidad exclusiva del acceso a la asistencia sanitaria, hay que considerar que se trata de un supuesto de fraude de ley”. Por tanto, el Servicio Catalán de la Salud “establece que las personas que no tengan la condición de aseguradas o beneficiarias del Sistema Nacional de Salud del Estado y que, en virtud de esta Ley, tengan acceso a la asistencia sanitaria, con cargo a fondos públicos, para medio del Servicio Catalán de la Salud deben resarcir los gastos de la asistencia sanitaria recibida...” y “es necesario dejar sin efecto la Tarjeta Sanitaria Individual (TSI) correspondiente”.

Lo preocupante es que, dado el actual contexto, donde cada vez más personas migradas se ven limitadas en sus derechos por la Ley de Extranjería, donde las normativas europeas de blindaje de fronteras inciden con carácter obligatorio hacia las políticas nacionales, instrucciones como ésta pueden generar una grave vulneración al derecho fundamental a la salud y la vida, en vez de garantizar el derecho a la salud universal; dejando un mensaje estigmatizador en el funcionariado público: las personas migradas sin papeles pueden cometer fraude de ley.

### Departamento de Trabajo, Asuntos Sociales y Familias de Cataluña

En Catalunya el sistema público de servicios sociales prevé que las personas en situación de dependencia pueden tener acceso a determinados servicios sociales básicos y servicios sociales especializados. Cuando no es posible la atención mediante algunos de estos servicios (públicos o concertados), se otorgarán prestaciones económicas vinculadas para la adquisición de servicios.

## Cuidar para sostener la vida

Los servicios sociales básicos están relacionados con la atención domiciliaria que incorporan servicios de tecnologías de asistencia, apoyo y cuidado (telealarma y teleasistencia). También incluyen sociales especializados para personas dependientes como servicios de prevención y valoración de la dependencia y servicios sociales especializados para persona mayores dependientes como centros de día, centros residenciales. Además, ofrecen servicios especializados para personas dependientes atendidas en centros sociosanitarios y psiquiátricos como servicios de promoción de la autonomía personal.

Asimismo, prestan servicios sociales especializados para personas dependientes con capacidades diferentes como la intelectual (centros de día y residenciales, terapia ocupacionales y de tiempo libre); la física (centros de día de atención especializada, residenciales, apoyo al hogar, ocupacionales y asistencia personal); la sensorial (atención a personas sordociegas, con limitación visual y apoyo de integración sociolaboral y personal). También cuentan con apoyo a las personas cuidadoras no profesionales (apoyo social, orientación, asesoría y formación). Finalmente, aunque la dependencia está estrechamente relacionada con el envejecimiento, según la Generalitat, se da a cualquier edad ya sea por enfermedad y otras limitaciones. En este caso se atiende la situación de dependencia de la infancia menor de 3 años y sus familias que, en base a escala de valoración específica (EVE), acrediten situación de dependencia. Pueden ser beneficios económicos y servicios sociales para mejorar su calidad de vida.

Quienes son beneficiarias de los servicios de este Departamento son, en su mayoría, la ciudadanía de la sociedad de destino, legitimada y reconocida en su derecho a la atención. Aunque persiste en la sociedad el rumor que son las personas migradas las que se benefician de las ayudas sociales. Sin embargo, en una noticia aparecida en el Diario.es, el 5 de marzo de 2019, titulada "Un rastreo de las ayudas sociales desmonta el discurso de que los inmigrantes "tienen más facilidades de acceso" que los españoles", se indica que en Cataluña la prestación económica para "asegurar los mínimos de una vida digna", conocida como Renta Garantizada de Ciudadanía, no se otorga en función de la nacionalidad ni de la fe religiosa de las personas solicitantes.

Desde el Departamento de Trabajo, Asuntos Sociales y Familias se confirma que el 70% de las personas beneficiarias de la RGC son españolas. Aun así, es más fácil impulsar desde la institucionalidad, los medios de comunicación y parte de la ciudadanía la tarea de desmentir rumores, en lugar de naturalizar y concienciar entre la población de destino la necesidad de garantizar derechos para todas las personas que forman parte de esa sociedad.

## **El Servicio Público de Empleo de Cataluña (SOC) y sus ofertas de trabajo**

El Servicio Público de Empleo de Cataluña y su funcionariado, adscrito a la Generalitat, debería ser consciente de la realidad que viven las trabajadoras del hogar y cuidados. Sin embargo, el 10 de enero de 2020 fue publicada una oferta de trabajo que buscaba una empleada del hogar y cuidados en régimen interno que no tenga hijos y a la que se ofrecía tan solo dos días de descanso al mes y un sueldo de 500 euros.

La oferta, identificada por Europa Press, exigía como requisitos que la solicitante de esta oferta tuviera su situación regularizada, una edad comprendida entre los 30 y los 38 años, contara con una licenciatura o ingeniería, así como con experiencia en cuidar a personas mayores.

El SOC, como departamento dependiente de la Conselleria de Trabajo, Asuntos Sociales y Familias de la Generalitat y organismo encargado de la administración catalana en materia de empleo, no hizo una valoración previa para filtrar esta oferta, a pesar que las condiciones de esta oferta vulneraban derechos de las trabajadoras del hogar y cuidados.

Se justificaron indicando que todas las empresas y personas que lo deseen pueden colgar la oferta en su portal Feina Activa, las cuales luego son revisadas, retirándose las que no son adecuadas. No fue así en el caso de esta oferta. Lo cual es un indicador que incluso en la administración pública encargada de velar en materia de empleo no se tiene conciencia sobre las condicionantes que limitan derechos laborales y, mucho menos, sobre la realidad de las trabajadoras del hogar y los cuidados.

## **Pacto catalán por la Reforma Horaria. Objetivo 2025**

Este pacto es una iniciativa ciudadana que pretende “impulsar cambios horarios para que las personas puedan disfrutar de mayor libertad en la gestión del tiempo”. Apuesta por sincronizar los hábitos horarios con el resto del mundo y con un ritmo más ordenado para ganar tiempo y mejorar la salud y la calidad de vida.

Según explica, el pacto fomenta hábitos de horarios cívicos, potenciando la igualdad entre las personas, las capacidades de buena relación, la salud y bien estar. Esta iniciativa, desde una perspectiva eurocéntrica, promueve impulsar una cultura del tiempo en las organizaciones de la sociedad civil a favor de modelos más eficientes y flexibles para atender las necesidades sociales y afirmar el factor tiempo como una medida de libertad, equidad y bienestar. Es decir, lograr mejor calidad de vida relacionada con los usos del tiempo. En ningún momento habla del trabajo del hogar y cuidados y de la calidad de vida de las que cuidan. Se centra en seis ejes: productivo, servicio público, comercio y consumo, cultura y ocio y movilidad. Extraña que esté ausente un eje crucial en los usos del tiempo: el reproductivo.

Fija sus objetivos hacia el 2025 y espera que la sociedad catalana tenga unos horarios más racionales y adaptados a las necesidades de las personas. Algunas metas planteadas son el aumento de los niveles de bienestar social de la ciudadanía y proteger la salud, especialmente de los colectivos más vulnerables, hacer una distribución más racional del tiempo en la vida cotidiana, alcanzar niveles altos de conciliación de la vida familiar, laboral y personal, favorecer la práctica de actividades que contribuyan a la adopción de hábitos más saludables, mejorar el rendimiento escolar, incrementar el tiempo para el descanso, alcanzar los objetivos de corresponsabilidad y equidad de género, favorecer la participación ciudadana en iniciativas y organizaciones de la sociedad civil y en la gestión de los temas públicos, mejorar la productividad y competitividad de las empresas, incrementar el rendimiento laboral, favorecer la mejora en la toma de decisiones y reducir la siniestralidad laboral, hacer posibles la sostenibilidad energética para el ahorro de energía derivado de la compactación de horarios y por reducción de los desplazamientos al lugar de trabajo. Sin duda, metas excepcionales que sólo se focalizan en la productividad y el bienestar sin cuestionar el sistema capitalista, consumista y depredador de la red de la vida, ni sus lógicas de opresión hacia quienes no tienen voz y representación en el trabajo del hogar y cuidados.

**Resolución 56/XI el Parlamento catalán de 31 de marzo de 2016, sobre la equiparación de las condiciones y los derechos laborales de las trabajadoras y trabajadores del hogar con el resto de personas trabajadoras.**

Esta resolución se emitió desde el Parlament de Catalunya con la finalidad de pronunciarse sobre la necesidad de equiparar las condiciones y derechos laborales de las trabajadoras del hogar con las del resto de personas trabajadoras. Significó un apoyo de los grupos parlamentarios hacia las vindicaciones de las trabajadoras del hogar y cuidados en relación al Convenio 189 de la OIT.

Con esta resolución el Parlament de Catalunya insta al Govern a que pida al Gobierno nacional cumplir los compromisos internacionales expresados en la Convención, tales como la integración del colectivo de trabajadoras del hogar en el sistema general de seguridad social con todos sus derechos; la equiparación efectiva y real de los derechos de las trabajadoras a domicilio con los otras personas trabajadoras, la erradicación de la múltiple discriminación jurídica en este sector; y, el inicio de una campaña de sensibilización con las organizaciones que representan al sector, y poner fin a la discriminación y a la situación de esclavitud de muchas trabajadoras, especialmente de quienes trabajan como internas sin contrato, ni horarios, ni nóminas, ni salarios jurídicos, o altos en la Seguridad Social.

Aunque esta resolución emanada de la Comisión de Trabajo significa un intento de promover la corresponsabilidad desde el Estado y se opere un cambio, en la práctica

tiene una práctica efectista en la incidencia política, ya que no garantiza que el Govern autonómico ni el Estado lleven a cabo las actuaciones necesarias para que se ratifique el convenio 189 de la OIT.

### **Plan Estratégico de Género de la Generalitat**

El 25 de septiembre de 2018 el Gobierno de la Generalitat de Cataluña aprobó el Plan estratégico de políticas de igualdad de género 2019-2022 estructurado en seis ejes de actuación: 1.Coeducación y promoción de valores y modelos igualitarios; 2.Promoción de la equidad de género en el trabajo y la corresponsabilidad en los usos del tiempo; 3.Prevenición y erradicación de las violencias machistas (II Programa de Intervención Integral contra la Violencia Machista); 4.Participación política y social y empoderamiento personal y comunitario de las mujeres; 5.Visibilización de las mujeres y comunicación no sexista; y 6.Transversalización de la perspectiva de género en las políticas públicas.

Fue aprobado previa participación de entidades, instituciones y profesionales expertas en este ámbito, sin tomar en cuenta a las colectivas de mujeres en condición de migración y racialización. Durante el 2019 ha contado con un presupuesto de 72.500.517,13 €, cifra que incluye los fondos provenientes del Pacto de Estado contra la Violencia de Género, a fin de incrementar las actuaciones del II Programa de Intervención Integral contra la Violencia Machista.

De este presupuesto, se desconoce si, al menos, un porcentaje mínimo fue dirigido a promover el reconocimiento del trabajo del hogar y cuidados remunerado y de quienes accionan en él mismo. No se hace referencia a la promoción y garantía de derechos de las trabajadoras del hogar y cuidados con el resto de personas trabajadoras por cuenta ajena; menos se ha definido medidas específicas para promover la corresponsabilidad en los usos del tiempo en este sector.

La concepción de igualdad de género en este tipo de estrategias, se evidencia, están totalmente desligadas de un firme cuestionamiento a la racialización y al racismo, herencias del legado colonial heteropatriarcal. No hay un criterio de interseccionalidad política para dar respuesta a las opresiones múltiples que afectan a las mujeres diversas en condición de migración, pues no dan respuesta efectiva a la superación del sexismo, clasismo y racismo que atraviesan las vidas de las mujeres diversas afectadas por el racismo institucional y social.

De otro lado, persiste un sesgo eurocéntrico en la interpretación de la perspectiva de género y desde la mirada de las mujeres blancas, insertadas en el mercado del trabajo formal; sólo ven la mejora de la educación en términos de coeducación y no desde una perspectiva de crítica a la colonialidad del saber que excluye y genera guetización;

entiende la promoción de la equidad de género en el trabajo y la corresponsabilidad solo para aquellas que desean “romper el techo de cristal” sin tomar en cuenta que otras están más abajo, en el “suelo pegajoso”; no incorporan la mirada del cuidado de la comunidad humana en relación con la protección de la red de la vida como parte de las prácticas que pueden revertir las violencias machistas; interpretan la participación política en términos de presencia activa en cargos y como empoderamiento sin cuestionar las lógicas de gestión del poder colonial que imprimen las prácticas eurocéntricas; hacen énfasis en la visibilización de las mujeres sin tomar en cuenta el criterio de diversidad de orígenes ni hacer crítica al lenguaje racista que impacta doblemente a las mujeres en condición de racialización; y continúan imprimiendo políticas de receta de transversalización de las perspectiva de género sin un cambio real de paradigma del sistema, centrada solo en la opresión patriarcal sin tomar en cuenta el clasismo, el racismo y el capitalismo como opresiones y legados del colonialismo que impregnan las políticas públicas.

### **Espacio ‘Barcelona Cuida’, servicio del Ayuntamiento de Barcelona**

El Ayuntamiento de Barcelona el 2019 puso a disposición este nuevo servicio, con la finalidad, según señala, de “cubrir las necesidades de las personas cuidadoras, de las receptoras de los cuidados y de profesionales del sector”. Las acciones que se desarrollarán están centradas en informar y asesorar sobre los recursos existentes en torno al cuidado, como trámites concretos, apoyo emocional y otras necesidades emergentes de esta realidad como, por ejemplo, el reconocimiento del grado de dependencia, la formación de las personas cuidadoras y el derecho laboral vinculado al sector de los cuidados.

De otro lado, el centro ha sido pensado para recoger toda la información vinculada al mundo de los cuidados. Cuenta con siete profesionales que trabajan en red con las personas y las entidades y ofrecen asistencia presencial, telefónica y telemática. En su web ponen a disposición una lista de más de ochocientos recursos de la ciudad dirigidos a personas que son cuidadas o que cuidan.

Según indica el Ayuntamiento el centro Barcelona Cuida es una de las 68 actuaciones previstas en la medida de gobierno por una democratización del cuidado 2017-2020 y articulada a la estrategia Barcelona Ciudad Cuidadora, y responden a la necesidad de situar los cuidados como un aspecto fundamental de las políticas económicas, no sólo porque todas las personas serán cuidadas y/o cuidarán en algún momento de su vida, sino porque el progresivo envejecimiento de la población prevé que es una necesidad en aumento y es conveniente anticiparse.

El equipo de profesionales, integrado por siete personas a tiempo completo, además del personal de recepción y de profesionales especializados, a tiempo parcial. Este

## Cuidar para sostener la vida

espacio cuenta con un presupuesto anual alrededor de 450.000 euros y la implicación directa de diferentes áreas municipales, según señala el Ayuntamiento.

Se atenderá a diversos tipos de perfiles: personas que cuidan de familiares o personas próximas, personas cuidadoras profesionales en el hogar, profesionales de servicios sociales, comunitarios y de salud, organizaciones, entidades y colectivos del ámbito de los cuidados y personas que quieran planificar su cuidado.

Esta necesidad surge debido a que en Barcelona, una de cada cuatro personas cuida a alguna persona de la red familiar o de convivencia. La responsabilidad y la dedicación a los cuidados de manera sostenida pueden ocasionar agotamiento físico y emocional. De otro lado, existe un significativo porcentaje de trabajadoras del hogar y los cuidados en la ciudad que cuidan en un domicilio de manera remunerada, a las cuales el servicio pretende atender independientemente de su relación laboral y situación administrativa para facilitar la formación, la acreditación y la defensa de sus derechos.

Si bien este servicio es pertinente, sólo brinda atención concreta en apoyo emocional, asesoría en derecho laboral o información, y no ofrece un espacio de protección y acogida para las trabajadoras que se quedan sin trabajo y sin un lugar para dormir. Una gran mayoría de trabajadoras del hogar y los cuidados internas se han visto en la calle, despedidas por sus empleadoras, acusadas de robos por reclamar sus derechos. Esta situación de indefensión y alta vulnerabilidad, debido a que no tienen dónde ir, ni pasar la noche cuando sucede, precisa un espacio físico que las pueda acoger hasta volver a encontrar otra oportunidad de empleo. Las trabajadoras del Hogar y cuidados están a la expectativa sobre su funcionamiento de este espacio y puntualizan que hubiera sido pertinente contar con su participación activa en la definición de este servicio social.

### **Convenio OIT 189**

Este convenio nace del aumento de las desigualdades que se operaban en el trabajo de cuidados remunerado y de un contexto mundial donde cada vez se visibiliza que un porcentaje de la población necesita tener cubiertos estos servicios con el objetivo de mejorar su bienestar y para contribuir de forma plena al crecimiento y desarrollo de sus economías; mientras que otro porcentaje se mantiene en una situación de vulnerabilidad, precariedad y sin poder siquiera tener recursos para el cuidado.

Por ello, para las organizaciones de trabajadoras migradas del hogar y los cuidados, la ratificación del convenio 189 de la Organización Internacional del Trabajo (OIT) es imprescindible. Significa un convenio pionero que reconoce el trabajo doméstico como trabajo y que las trabajadoras tienen derecho a igualdad de trato y oportunidades como el resto de las personas trabajadoras. Este es un instrumento internacional que sólo han ratificado una veintena de países, si bien es importante, puede que no acabe

## Cuidar para sostener la vida

con la precariedad que subyace en este sector, pero mejoraría considerablemente las condiciones de las trabajadoras del hogar y cuidados, según lo valoran las propias trabajadoras.

Los derechos del Convenio 189 que faltan en la legislación española son dos: adopción de medidas eficaces de seguridad y salud laboral (art. 13) y condiciones no menos favorables que las demás personas trabajadoras en general en materia de seguridad social (art. 14). Ambas medidas, textualmente, “podrán aplicarse progresivamente de acuerdo con las organizaciones representativas de trabajadores y empleadores”.

Sobre medidas de salud laboral no hay nada legislado, ni siquiera información o pautas de actuación para las dos partes, empleadora y trabajadora. Persiste el viejo concepto de que el trabajo del hogar y de cuidados no necesita, ni contiene saberes, y que podemos desempeñarlo en base a “cualidades femeninas innatas”. Muchas veces, las frecuentes afectaciones físicas y la fatiga mental de las trabajadoras del hogar no son reconocidas como accidentes laborales. Tampoco se garantiza la privacidad de las internas (art. 6 del C189), exponiendo a las trabajadoras al acoso sexual y violación sexual en el propio lugar de trabajo.

La equiparación en materia de Seguridad Social no se da en varias cuestiones. La primera, es que no hay prestación de desempleo. El 31 de diciembre de 2012 se cumplía el plazo del RD 1620/2011 para que un grupo de personas expertas presentase un informe sobre la posibilidad de establecer un sistema de protección por desempleo en el sector. Ocho años después el informe no se ha realizado, y es una clara evidencia sobre lo que significa la aplicación progresiva. Tampoco garantizó nada que los sindicatos más representativos a nivel estatal formaran parte de la comisión.

### **Las empresas que venden cuidados**

En los últimos años ha ido en aumentando el número de empresas que ofrecen servicios de cuidados, mediante la tercerización de trabajadoras y trabajadores del hogar a través de internet, sin dar garantías en las contrataciones. Cuideo, Joyners, Alma Domestic Service, Qida, Home Staff son algunas de las empresas que ofrecen el servicio de cuidadores y cuidadoras en Barcelona. Muchas hacen de intermediarias como empresas de colocación de trabajadoras del hogar sin tener licencia para ello, según indica el Ministerio de Trabajo que realizó una inspección en materia de plataformas digitales dedicadas al cuidado de personas, para valorar el correcto encuadramiento en la Seguridad Social de las personas cuidadoras que trabajan para estas empresas. Estas plataformas se dedican también a ofrecer cuidadoras de personas mayores o enfermas por horas, para las noches o para momentos puntuales de urgencia.

## Cuidar para sostener la vida

Estas empresas intermedian entre empleadoras y personas trabajadoras que asisten en temas de cuidados. Muchas de estas personas trabajadoras están sin contrato ni están dadas de alta en la seguridad social. Trabajan como autónomas a pesar de que las cuidadoras no controlan sus horarios ni tienen acceso al cliente final. Desde el Ministerio de Trabajo hay una manifiesta preocupación por este nuevo modelo laboral que forma parte del capitalismo global de los cuidados y que se ha instalado en muchos países. Estas empresas suponen una pérdida en los derechos de las trabajadoras, debido a que hay “falsas autónomas” que en realidad mantienen una relación laboral, lo mismo que sucede con otras plataformas parecidas de otros sectores como el de comida rápida. Y cuando venden sus servicios se asumen como la start-up que nace para cambiar la situación de las personas que más lo necesitan.

Las empresas de servicios de atención domiciliaria a personas en dependencia evidencian también prácticas de sobreexplotación y maltrato de las personas que trabajan como cuidadoras. El caso de la empresa Monserveis, homologada por la Generalitat, es un claro ejemplo. En octubre de 2019 fue denunciada por Inspección de Trabajo al tener 53 trabajadoras sin estar dadas de alta en la Seguridad Social, de las cuales, 30 “no contaban con autorización administrativa para residir ni trabajar en España”. La empresa fue multada con 735.000 euros por Inspección de Trabajo.

Según el sindicato CGT, la empresa tiene prácticas de contratación fraudulenta, esa es su manera de funcionar: explotación laboral, sin contrato, obligando a que las trabajadoras realicen muchas horas y con un salario precario. Las trabajadoras denuncian que en una semana hacen entre 120 horas, no firman contrato, sólo tienen pasaporte, no tienen derecho a descanso, ni a solicitar permiso, ni vacaciones pagadas, y sólo se toma en cuenta días festivos de navidad, año nuevo y reyes, no remunerados. Además, no se les permiten hablar con las familias a las que prestan sus servicios, ni que tengan su teléfono, porque Monserveis se los tiene prohibido; incluso les hizo firmar un documento donde se comprometen a guardar confidencialidad y silencio ante las familias.

Esta práctica de silenciamento de las trabajadoras, aprovechándose de su realidad de indefensión por encontrarse sin papeles, es una práctica que atenta contra la dignidad y los derechos de quienes trabajan cuidando. El trato que reciben las trabajadoras, el permanente acoso laboral, la indiferencia a lo que les pueda suceder durante sus horas de trabajo, los despidos a las personas que denuncian, es una realidad que subyace en las empresas de atención domiciliaria, las cuales se aprovecha de la realidad de desprotección de las cuidadoras, porque son consideradas “ciudadanas de segunda”.

En febrero de 2020, la Fiscalía Provincial de Barcelona interpuso una denuncia contra el propietario de Monserveis, Xavier Pubill, ante el juzgado de instrucción número 2 de Manresa por vulneración de derechos laborales de sus trabajadoras, después que el

## Cuidar para sostener la vida

mes de diciembre de 2019 se denunciara ante la fiscalía sobre las prácticas irregulares de la empresa de servicios de atención domiciliaria.

Como se puede apreciar, para cambiar la estructura actual del sistema de cuidados y evitar que se legitimen en él condiciones que atentan contra la vida y dignidad humana, se debe garantizar que las políticas públicas no estén permeadas por la Ley de Extranjería que coloca en un limbo jurídico a las trabajadoras. Sobre todo, se debe promover y garantizar la participación protagónica de las organizaciones de trabajadoras del hogar y los cuidados en la definición de las políticas y sus presupuestos y evitar que sean otorgados a entidades privadas operadoras de servicios y que se homologuen empresas de servicios de atención domiciliaria que ponen en práctica parámetros eurocéntricos, racistas, clasistas y capitalistas, en la manera cómo gestionan los servicios de cuidados.

Además, el sistema de cuidados debe evitar fomentar el clientelismo que invisibiliza las demandas y las voces de quienes realmente se ven impactadas por la vulneración de derechos en el desarrollo de este trabajo.

Otra de las características que ha definido de manera histórica el sistema de cuidados y condicionado las políticas es el “modelo familista”. Las asignaciones por número de hijas/os para la protección social, los programas sociales destinados a mujeres con bajos ingresos introducidos a principios de este siglo, con contraprestaciones o los programas de transferencias condicionadas de ingresos, se han apoyado en un enfoque que ha reforzado la división sexual del trabajo que otorga a las mujeres las tareas reproductivas. Además, de reforzar la división público-privado, este modelo han consolidado la ideología patriarcal de naturalizar a las mujeres como “cuidadoras naturales”. Estas medidas se han establecido bajo una lógica de estratificación, dirigidas hacia las mujeres en situación de pobreza y con responsabilidades familiares. Estas iniciativas nunca fueron cuestionadas dentro del sistema de cuidados por no promover un cambio en las relaciones de género. Al contrario, las políticas sociales introducidas por los gobiernos han continuado interpelando a las mujeres como las principales responsables del cuidado familiar.

El impacto del sistema de cuidados en la definición de políticas públicas evidencia un cambio en las políticas sociales que incorpora a sectores tradicionalmente excluidos de la seguridad social, desde la lógica que sus derechos no están basados en su condición de obreras o integrantes de una capa social no privilegiada, sino en su condición de madres. Es así como las prestaciones de los Estados no sólo se han condicionado a lo laboral sino también a lo reproductivo. En algunos casos, como Ecuador, se empezó a definir políticas para el buen vivir con un impacto estructural en el sistema de cuidados: (a) desmercantilización vinculada a la extensión del gasto social, la cobertura, la prestaciones de servicios y los derechos sociales, (b) calidad de los servicios público, (c) desmercantilización, vinculada con la subsistencia por motivos de dependencia y (d) defamiliarización vinculada al traspaso de responsabilidades de

## Cuidar para sostener la vida

cuidado de la esfera familiar a otras esferas. Según las feministas ecuatorianas aunque estas políticas cambiaron de manera sustantiva la concepción de los cuidados y se generó un aumento del gasto público en la creación de servicios en el ámbito de la salud y la educación para generar mayor acceso a estas áreas a las poblaciones populares, no se cambió a nivel estructural e ideológico porque no se impactó en el modelo familista dominante. Por ejemplo, sobre el cuidado de la infancia, los supuestos ideológicos que permean las políticas relacionadas a esta temática siguen siendo familistas. Ello significa que son las familias y dentro de ellas las mujeres las que asumen la responsabilidad exclusiva del ámbito de los cuidados. Sin duda, estas políticas consolidan la división sexual del trabajo y garantizan la prevalencia del rol de las mujeres como cuidadoras naturales. Aunque también se puede observar algunos pequeños cambios en medidas sobre el cuidado que han ido incidiendo en el reconocimiento del cuidado como derecho ciudadano y donde se demanda la necesidad de garantizar la corresponsabilidad entre hombres y mujeres en el trabajo de los cuidados.

Uno de los debates que han surgido en el marco del sistema de cuidados ha sido cómo definir medidas para cuidar a las que cuidan y a sus familias. Es decir, cómo implementar políticas públicas que reconozcan el valor social y económico del trabajo de cuidados. En este sentido, el modelo de Estado de bienestar europeo ha sido un modelo para otros Estados. Así, se ha hecho frente al impacto del mercado global en la economía local, a través de políticas sociales dirigidas a combatir la pobreza y mejorar la calidad de vida de las personas adultas mayores en situación de dependencia, pero en muchos casos han sido marginalizadas, dejando a cuidadoras y cuidadores en situación de precariedad y vulnerabilidad. Persisten las dificultades en la experiencia de las cuidadoras y cuidadores que no sólo son debido al deterioro económico, sino también a la falta de reconocimiento social y económico como trabajadoras y a la intensidad del trabajo de cuidado que supone un fuerte desgaste físico y emocional, afectando su salud y su bienestar individual e imposibilitando que las personas cuidadoras asuman otras actividades remuneradas.

El ámbito comunitario el sistema de cuidados abre una posibilidad a las cuidadoras de oportunidades en el mercado laboral relacionado al cuidado de la infancia en las guarderías. Las cuidadoras en el ámbito comunitario aplican sus saberes, competencias personales y emocionales para que ser reconocidas con un estatus oficial de profesionales. Aun así, este ámbito sigue desvalorizado en sus condiciones salariales, sociales y de recursos públicos.

Si realmente existiera un compromiso de liberar de la colonialidad del poder al sistema de cuidados se tendría que empezar por reconceptualizar el cuidado y reconocer esta labor como una profesión y como tarea fundamental para la sostenibilidad de la vida. Es importante transformar las políticas públicas no sólo para las personas beneficiarias de las mismas, sino también para quienes trabajan en todos los ámbitos relacionados a su implementación. Abordar los cuidados a nivel del sistema de las políticas públicas

significa otorgarle un reconocimiento como empleo, vínculo de cuidado social en todos los ámbitos de la sociedad desde diversidad de prácticas y saberes ancestrales de cuidados como las parteras, las sanadoras y o las cuidadoras. Y además, de generar una conciencia de corresponsabilidad e interdependencia en el cuidado y autocuidado de toda la comunidad humana.

### 2.1.3. Cadena global de cuidados

Es uno de los fenómenos más paradigmáticos del proceso de feminización de las migraciones en el contexto de la globalización y la transformación de los estados del bienestar. Es una “localización estratégica” desde la cual debatir la interrelación entre la migración y el desarrollo. La cadena global de cuidados tiene dimensiones transnacionales que se conforman con el objetivo de sostener cotidianamente la vida, y en la que los hogares se transfieren trabajos de cuidados de unos a otros en base a ejes de poder, entre los que cabe destacar el género, la etnia, la clase social, y el lugar de procedencia. En su versión más simple, una cadena podría conformarse por, por ejemplo, una familia catalana que ha decidido “contratar” a una mujer ecuatoriana para hacerse cargo del abuelo que precisa asistencia constante.

El trabajo del hogar y de los cuidados, históricamente y a lo largo del actual proceso civilizatorio moderno colonial, continua siendo entendido como una labor remunerada y no remunerada realizada habitualmente por mujeres en la unidad doméstica y en relación con la producción. En los sures globales las mujeres, en situación de empobrecimiento o falta de autonomía económica, se ubicaron en el ámbito informal laboral frente a las políticas de ajuste estructural; muchas de ellas se desplazaron de sus comunidades hacia las ciudades en búsqueda de trabajo debido a situaciones de precariedad, de violencias, de depredación de sus territorios por las hegemonías extractivas, entre otras. La mayoría se colocaron como trabajadoras del hogar y cuidados en el ámbito doméstico de las grandes ciudades, y la ganancia obtenida la enviaron a sus familias para contribuir al mantenimiento de las mismas o al cuidado de sus hijos e hijas que dejaron, al iniciar la migración interna. Otras, habiendo migrado a las ciudades, decidieron migrar más allá de las fronteras hacia Europa, viéndose, una vez allí, en la necesidad de trabajar en aquellos espacios para los cuales estaba naturalizada la capacidad inherente a la condición femenina: el trabajo del hogar y de los cuidados. Y aunque no tuvieran papeles, para este sector no los precisan, ya que no es un trabajo reconocido en el mercado laboral.

Es así como se configura la cadena global de cuidados, desde la experiencia vital de las mujeres migrantes que realizan trabajos de cuidados diversos: como empleadas de hogar (atendiendo a la infancia, personas adultas mayores y/o gestionando los hogares de las personas que prefieren pagar que encargarse por sí mismas); o como contratadas por empresas que ofrecen servicios de cuidados y (las menos) por el

## Cuidar para sostener la vida

sector público, en servicios de ayuda a domicilio, residencias de ancianos, escuelas infantiles, etc. Sus ganancias las envían como remesas a sus territorios de origen para solventar los gastos del cuidado de sus familias. Ellas son el vínculo de dimensiones transnacionales, más allá de las fronteras; desde la realidad cotidiana como trabajadoras, sus aspiraciones vitales y donde unos hogares dependen de lo que ocurra en otros.

Con la feminización de las migraciones, en un contexto de globalización y de transformación de los estados del bienestar y el modelo de desarrollo capitalista, donde los cuidados cruzan las fronteras físicas y la relación entre migración y desarrollo se hace vívida a través de las tareas de cuidados que realizan mujeres migradas, se han constituido las cadenas globales de cuidados en la dimensión transnacional, donde un sector de mujeres se implica para sostener cotidianamente la vida de aquí y allá, más allá de las fronteras.

Las mujeres migran como estrategia de supervivencia, desde su propio hogar y hacia país de destino, haciéndose cargo como trabajadoras que un hogar salga adelante. Al mismo tiempo, su marcha exige que alguien en el país de origen asuma la responsabilidad de proporcionar los cuidados que ellas ya no pueden asumir. Es así como las cadenas globales de cuidados entrelazan los hogares para garantizar la sostenibilidad de la vida y transferir cuidados de un territorio a otro.

Para las mujeres de los nortes globales su incorporación al sector productivo formal (con contrato y trabajo fijo en el sector privado y público), no las liberó del rol reproductivo. Tuvieron que asumir una doble jornada, dividiendo su tiempo entre la jornada laboral por la cual perciben su salario, y el trabajo en el interior del hogar, que no cuenta con valor para su intercambio. De manera paralela, en estos mismos nortes globales, las mujeres migradas, trabajadoras del hogar y cuidados, se ven impactadas por una triple discriminación: por ser mujeres, de clase trabajadora y migrantes. Detrás de cada una hay historias y vidas de personas reales que luchan por tener un futuro mejor para ellas en el país de destino y para sus familias en el país de origen.

Es preciso hacer memoria histórica de los diversos contextos culturales, en el ámbito de la comunidad, de la familia y las mujeres a nivel transnacional; evidenciar cómo se fueron configurando los roles reproductivos y generando bienes materiales particulares, procedentes del trabajo del hogar, no es reconocido como productivo y carente de un valor de cambio. El sector del hogar y los cuidados no se puede explicar sólo desde las relaciones entre proletariado y burguesía y entre mujeres y varones, porque es un sector particular de mujeres quienes realizan tareas de servilismo en este espacio, donde las relaciones son entre patrones/patronas y “sirvientas” (porque no las reconocen como trabajadoras). Poner en cuestión esta realidad, significa visibilizar y denunciar estas relaciones en la división sexual del trabajo, la división racializada del trabajo y la producción de bienes, particularmente en el ámbito del hogar y los

## Cuidar para sostener la vida

cuidados, incluso más allá del contexto del matrimonio. Nos referimos al contexto vital de la comunidad y del territorio donde se configura y amolda el proceso civilizatorio colonial y la modernización.

Las condiciones laborales de las trabajadoras del hogar son cuanto menos muy precarias. Es habitual que una trabajadora que ha cuidado por varios años a una persona mayor, se vea en la calle al día siguiente de que ésta fallezca, sin tener derecho alguno a la prestación de desempleo. De la noche a la mañana se encontrará en una situación de total desprotección, sin vivienda y sin ingresos y afectada emocionalmente por la precariedad.

Las mujeres migradas al dejar sus países de origen, se ven obligadas a separarse de sus seres más queridos, iniciando las cadenas globales de cuidados. Sin embargo, la distancia no implica el abandono de los cuidados. Envían remesas a sus familias e inventan nuevas formas de cuidar en la distancia con perseverancia e imaginación para mantener el vínculo vital con sus familias. Es el caso de muchas mujeres que ven crecer a sus hijos e hijas a través de una pantalla de ordenador y/o móvil.

El anhelo de reagrupar a la familia pervive en las mujeres migradas, cuyo proceso de trámite se convierte en una nueva “carrera de obstáculos”. Lograr reunir nuevamente a toda la familia, de forma legal, implica cumplir unos requisitos de ingresos y vivienda establecidos por la administración que resultan ser un gran esfuerzo para la precaria situación económica y social que viven las mujeres migradas. Una vez aquí, cada nueva renovación de “papeles” implica el mantenimiento de la vivienda y los ingresos. Y si ésta ha cambiado, y las circunstancias familiares del momento no son consideradas suficientes para el mantenimiento de las hijas e hijos, la respuesta de la administración es dejar en situación irregular al o a la menor de edad.

Como en tantas otras situaciones, la Ley de Extranjería responde a esta realidad limitando derechos sin ninguna lógica, porque si se considera que la familia no puede asumir los recursos económicos o materiales a los niños y niñas no se garantiza de parte del Estado ninguna medida de apoyo o solución para hacer frente a esta realidad, sin embargo, la respuesta es dejarles en situación irregular, la cual producirá graves consecuencias en su vida diaria, derivando en situaciones de indefensión, no reconocimiento de ciudadanía y precariedad.

Por tanto, hacer referencia a las opresiones existentes en la cadena global de cuidados no debe limitarse sólo a hacer un análisis de la opresión de las mujeres, sino de quienes detentan, por ejemplo, la blanquitud, un determinado sexo, un determinado origen y según su realidad tienen o no privilegios. Lo cierto es que cada una de estas realidades situadas divide a la población en términos de jerarquía y opresión, donde cada cual tiene su propia línea divisoria y se distribuye de manera diferente. Por ello cada persona se puede clasificar en “hombre” o “mujer”, y también en “blanco” o

## Cuidar para sostener la vida

“negro” y/o en “homosexual” y “heterosexual”. Es así como se crea un grupo “dominante” y otro “dominado” que no están separados por cada clasificación, sino que se pueden interseccionar entre ellos generando unas condicionantes de opresión específicas.

En el caso de las mujeres, podemos identificar la clasificación por clase, género y origen las cuales, interseccionadas con numerosas desigualdades múltiples, generan determinadas jerarquías y dominaciones. Así, en la realidad de las trabajadoras del hogar y cuidados se evidencia explotación y opresión no sólo del heteropatriarcado, sino también del capitalismo, racismo, capacitismo, entre otros. Estos legados son producidos por el sistema civilizador colonial en su estructura política, social, cultural y económica.

Un elemento clave que aporta el feminismo descolonial es el análisis de cómo se define la división sexual del trabajo dentro de la esfera pública y privada. El feminismo eurocéntrico habla del “contrato sexual” que señala cómo las mujeres fueron relegadas al rol del cuidado y los hombres al rol productivo. Sin embargo, se olvida que el contrato sexual no existe en sí mismo sin un contrato socio-económico. Es decir, no se puede separar sólo entre la división sexual entre hombres y mujeres y sus roles, sino que hay un elemento central que es la subordinación, la dominación y la explotación social y económica, motivada por una mentalidad colonial que engendró un modelo de poder en el ámbito público y privado. La dominación patriarcal fue al mismo tiempo una dominación colonial que impregnó tanto la esfera privada como la pública, donde la subordinación de las mujeres no sólo fue por su condición de género, sino de clase, de origen y de cultura. No sólo en el ámbito de matrimonio, sino en el ámbito del capitalismo, de esa relación doméstica que existía, por ejemplo, entre el amo y la esclava y/o su sirviente.

En el ámbito matrimonial “ser esposa” significa ser “ama de casa” y “trabajar” para la pareja y la familia en el hogar. Este contrato sexual evidencia el orden patriarcal de la división sexual del trabajo que se constituye en el contrato del matrimonio, diferente a los contratos entre hombres en la esfera pública. Así las mujeres se vieron relegadas a las tareas del hogar sin remuneración alguna. El trabajo de “ama de casa” es de una persona sexualmente sometida que no tiene control ni poder sobre la propiedad de su persona y su fuerza de trabajo, de la cual se ha apropiado la pareja. Y aunque las mujeres han entrado a la esfera pública, continúan replicando este contrato sexual cuando llegan a casa, después de sus arduas jornadas laborales remuneradas, para hacerse cargo del cuidado de la familia y el hogar, como modo de producción doméstico que pone en cuestión la relación entre ámbito público y el íntimo privado. No en vano se vindicó que “lo personal es político” y cobró vida para evidenciar que más allá de los derechos adquiridos como el sufragio, el divorcio, también vindicaba la libertad sexual y el derecho a decidir sobre el propio cuerpo.

## Cuidar para sostener la vida

Si se observa bien, el contrato sexual ha ido de la mano del contrato social y económico que ha generado violencias, explotación, opresiones y diferentes niveles de desigualdad más allá de los hogares, con un carácter sistémico y funcional en la esfera pública y también en la esfera privada a beneficio del sistema mundo civilizador-colonial. No en vano, una de las cuestiones claves, precisamente, para que las mujeres salgan del círculo de la violencia machista es su autonomía económica.

Silvia Federici explica que el trabajo reproductivo de cuidados que realizan las mujeres sin recibir salario es la base sobre la que se sostiene el capitalismo, en tanto sistema económico-social vinculado al racismo y el sexismo. Esta colonialidad del poder definió la institución capitalista para continuar colonizando, oprimiendo, explotando y expropiando territorios y personas en diferentes momentos históricos. La ambición originaria opresora de la colonialidad extirpó a la humanidad su vínculo vital con el cuidado de la red de la vida y empezó la “caza de brujas”, hecho invisibilizado en los análisis de la lucha de clases. Para Federici, la persecución de brujas, tanto en Europa como en la “No Europa”, resulta central para comprender la colonización, el desarrollo del capitalismo y el despojo de sus tierras al campesinado europeo. Es allí donde el desarrollo civilizador contemporáneo generó una nueva división sexual del trabajo que relegó a las mujeres al rol reproductivo.

En el entorno capitalista de los cuidados las mujeres sólo disponen de su fuerza de trabajo para tener “valor” en el mercado. Sus cuerpos son máquinas productoras de fuerza de trabajo en tanto asumen el rol reproductivo (reproductivo sexual, doméstico, recreativo y sexo-afectivo). Como señala Federici las cuerpos de las mujeres tienen analogía con las fábricas en el desarrollo del capitalismo. Como señala, el cuerpo (para las mujeres) y la fábrica (para los obreros) son “el principal terreno de su explotación y resistencia”; y el cuerpo “femenino” ha sido apropiado por el Estado y los hombres, forzado a funcionar como un medio para la reproducción y la acumulación de trabajo.

Son unas cuerpos en disputa desde el inicio de la colonización y continúan siéndolo hasta la actualidad. El concepto de cuerpo/a va más allá de la realidad biológica y empieza a ser un territorio donde se dan las relaciones de clase, de raza, de género, de origen, entre otras, en el marco de la explotación humana. Y en el caso del trabajo del hogar y los cuidados, donde habitan diversidad de desigualdades, supone que las mujeres ponen su cuerpo al servicio de estos trabajos con todas las condicionantes de opresión que esta realidad implica.

### 2.2. Los cuidados y la colonialidad del Saber

*¿Qué conciencia se tiene sobre el cuidado de la red de la vida, y cómo se relaciona con aquello que se sabe e interpreta de los cuidados y del trabajo del hogar y el*

## Cuidar para sostener la vida

***modelo de desarrollo? ¿Cómo asumimos realmente el trabajo del hogar y los cuidados, tanto remunerado como no remunerado, para la preservación de la vida?***

Muy poco o casi nada se referencia al trabajo del hogar y los cuidados en relación con el cuidado de la red de la vida. Aquella entendida como el entorno vital que nos rodea, conformada por el territorio vivo (territorio-tierra) y el territorio-cuerpa/o y todas las existencias que conviven con la comunidad humana.

Hay poco análisis sobre el binomio bienestar-desarrollo en relación con los cuidados. La colonialidad del saber, a través de sus instituciones capitalismo, antropocentrismo, religión y epistemología hegemónica y modernización, pretendieron desaparecer, invisibilizar y desvalorizar la concepción del bienestar en términos del vivir bien, legado de las cosmovisiones de los pueblos originarios que colocan en el centro a la sostenibilidad de la vida frente a la preeminencia del mercado y, sobre todo, el cuidado de la red de la vida y los bienes comunes que en ella habitan. Se tiene poca conciencia sobre las concepciones del cuidado y la vida buena en diversidad debido a que el capitalismo depredador, el antropocentrismo y la sacralización de la productividad se impusieron con violencia al ideario y prácticas de muchos pueblos y comunidades, donde el cuidado de la vida y de la tierra, sin caer en misticismos, significan maneras distintas de comprender, sentir, pensar, valorar y cuidar la vida y lo humano en relación con el mundo.

La vida y su cuidado es una relación más abarcadora que la otorgada en el actual modelo desarrollista y su Estado de bienestar. En esta relación confluyen otras maneras de concebir la economía actual que evitan la explotación y agotamiento de recursos; que luchan contra la extinción de especies no humanas; que rechazan la concentración de riquezas en pocas manos; que impiden la depredación de los territorios; que conciben los trabajos como acciones de interdependencia y reciprocidad para el cuidado, la convivencia y el crecimiento comunitario no como oportunidad utilitarista en el mercado laboral capitalista que sobre explota a las personas; que se resisten a legitimar las violencias machistas; que consideran que debería haber economías de intercambio de bienes comunes y no desde el dinero como salvoconducto para pertenecer a este sistema civilizatorio colonial; que revaloran a las personas adultas mayores como detentoras de la historia de las comunidades y no las olvidan en residencias; que cuidan a la infancia y la socializan con el cuidado de la vida y en saber y sentir en armonía; que reconocen la diversidad “genérica” humana y la conciben como sabiduría vital; que revaloran el saber situado, aquel que nace la experiencia vivida de resistencia a las opresiones y de la conexión vital con la red de la vida.

En el actual proceso civilizatorio colonial, desde la colonialidad del saber se ha desnaturalizado el trabajo de cuidados sin reconocerlo como parte inherente de la comunidad humana, relegando su inherencia sólo a una parte de la humanidad, a las mujeres en relación a la reproducción; cuando en realidad se trata de preservar y proteger el entorno vital entre toda la comunidad humana. Las condiciones sociales,

## Cuidar para sostener la vida

éticas y políticas que hacen que “una vida sea digna de ser vivida” van más allá del cuidado de la vida humana, implica el cuidado y preservación de la red de la vida, desde relaciones interdependientes, recíprocas, simbióticas, empáticas, consonantes, que evite modelos de desarrollo depredadores (extractivistas, energéticos, de agronegocios, tecnológicos, armamentísticos, farmacéuticos, financieros, etc.).

El actual concepto de cuidados deviene de una ideología liberal, patriarcal, occidental, en la cual los cuidados se condensan en torno a la maternidad y ésta se define en términos individuales ubicándose en el seno de la familia heterosexual nuclear, donde sólo se pide corresponsabilidad a los hombres, no una responsabilidad inherente a su condición humana. El carácter relacional de los cuidados se ha planteado desde una perspectiva heterosexual de la maternidad desde la que se postula una ética social del cuidado a la vida humana, como punto de partida para pensar la sostenibilidad de la vida y los derechos humanos desde una perspectiva antropocéntrica.

En el marco capitalista los cuidados se plantean como un “servicio” por el cual se tiene que pagar y donde se lucran intereses privados, a costa de explotar y violentar a las mujeres que siguen asumiendo el rol de cuidadoras como trabajadoras. Los “cuidados como producto” alejan y deslegitiman la concepción de asumirlos como derecho e inherente a la condición humana. Además, perpetúan la colonialidad del saber en la concepción del bienestar y desdibujan la mirada más integral y holística del cuidado en relación a la protección de los bienes comunes de la red de la vida y cuan imprescindible es compartirlos en comunidad.

Frente a esta realidad es preciso reformular el valor social, económico y ético de los cuidados como sustento universal del buen vivir y de la red de la vida; dejar de asumir los cuidados a nivel material como trabajo a beneficio de unas hegemonías, a nivel económico como recurso y a nivel psicológico como conexión afectiva. Se trata de una condición vital inherente a la existencia humana, una condición irrenunciable de la convivencia comunitaria y práctica transformadora para la preservación del territorio-tierra y el territorio-cuerpa/o.

Rita Segato explica que el sistema colonial desde su institución capitalista impuso a la diversidad de sociedades existentes una lógica de vida que pretendió situar en el centro de las relaciones humanas “pautas de cálculo costo-beneficio, productividad, competitividad, capacidad de acumulación y consecuente concentración”. Por su parte, Aníbal Quijano sostiene que el proyecto del capital desarticuló enteros modos de existencia material y simbólica para articular otros en torno de variadas relaciones de producción que, a partir del simultáneo despojo de la tierra y la invención del concepto de raza como mecanismos de jerarquización social y cultural, contribuyeron a la reproducción del capital a partir de la explotación del trabajo.

Organizada la explotación del trabajo, se establecieron dos ámbitos estrictamente diferenciados y jerarquizados donde las relaciones de producción del capital se desenvolverían. Estos ámbitos fueron el público y el privado. En el primero se

## Cuidar para sostener la vida

establecieron las relaciones productivas y en el segundo las relaciones reproductivas. Cada uno definió un proceder específico, concibiendo una serie de binaridades jerárquicas y heteronormativas: hombre-mujer, dinero-afectos, proveedor-cuidadora, fuerza-delicadeza, control-sumisión, etc. Así, las relaciones de producción orientadas a generar valor se asumieron en el ámbito público, androcéntrico, racional, económico y político. Y las orientadas al cuidado y sin valor se dieron en el ámbito privado.

“Son también parte de este panorama de captación del género pre-intrusión por el género moderno el secuestro de toda política, es decir, de toda deliberación sobre el bien común, por parte de la naciente y expansiva esfera pública republicana, y la consecuente privatización del espacio doméstico, su otrificación, marginalización y expropiación de todo lo que en ella era quehacer político. Los vínculos exclusivos entre las mujeres que orientaban a la reciprocidad y a la colaboración solidaria tanto ritual como en las faenas tanto productivas como reproductivas, se ven dilacerados en el proceso de encapsulamiento de la domesticidad como ‘vida privada’. Esto significa, para el espacio doméstico y quienes lo habitan, nada más y nada menos que un desmoronamiento de su valor y munición política, es decir, de su capacidad de participación en las decisiones que afectan a toda la colectividad”, afirma Rita Segato.

Es así como desde definió el trabajo del hogar y los cuidados, relegado al ámbito privado, sin capacidad de transformación política ni valor económico, bajo el control del hombre “proveedor de la familia”. La actividad humana desde el colonialismo fue jerarquizada en términos de producción (trabajo) y reproducción (tarea), desvalorizando y privando de medios de vida propios a quienes se dedican al rol reproductivo, generando precariedad, dependencia y vulnerabilidad. Este modo de organización social capitalista, patriarcal y eurocentrado de las relaciones humanas y económicas situó al trabajo de cuidados como una actividad sin valor, como acción natural afectiva, inherente al género femenino. El trabajo del hogar y de cuidados está pensado desde esta lógica que le asumió como incapaz de generar valor, aunque su existencia es imprescindible para el capital que se alimenta de la explotación directa de la fuerza de trabajo, y ésta de la fuerza de trabajo de cuidado. Es así como se configuran las relaciones de producción y de explotación del trabajo del hogar y los cuidados.

Otro elemento clave a tomar en cuenta es que el cuidado y el trabajo del hogar se han entendido desde una función antropocéntrica, androcéntrica y economicista. Es decir, en función a un modelo de familia humana heteropatriarcal, unida por el criterio de dependencia económica. En ella se ha generado una división jerárquica, donde el hombre es quien ocupa el lugar de mayor autoridad. Se entendió que esta unión no era libre, sino condicionada a tipos de coerción (social, cultural, religiosa, legal, ideológica, etc.) y se impuso el modelo de familia heteropatriarcal, basado fundamentalmente en la propiedad, donde la función social y económica de las mujeres era como reproductoras de la prole y cuidadora. En ningún momento se

## Cuidar para sostener la vida

asumió el cuidado de la red de la vida como responsabilidad de toda la comunidad humana.

Además, la institución heteropatriarcal, desde el legado colonial, atribuye a las mujeres ciertos rasgos que justifican su opresión: rasgos fenotípicos y genotípicos bajo un criterio de racialización, con inteligencia inferior y sin capacidad económica ni epistémica. Así, tanto en el ámbito privado como público, a las poblaciones negras, afrodescendientes, indígenas, migrantes, sobre todo a las mujeres de estas poblaciones, se las coloca en una condición de subordinación e infravaloración, sobre el cual se asientan las dominaciones sexista, racial y clasista. No en vano, Audre Lorde sostuvo que con las “Las herramientas del amo jamás destruirán la casa del amo”, interpelando a la mujer blanca del feminismo hegemónico por sus privilegios y por el lugar de otras mujeres que están por fuera de cualquier modelo hegemónico blanco, en un contexto donde el racismo, sexismo y homofobia son inseparables. “Si la teoría blanca americana no tiene que tratar con las diferencias entre nosotras, ni con las diferencias que resultan en los aspectos de nuestras opresiones, entonces ¿qué hacen ustedes con el hecho de que las mujeres que limpian sus casas y cuidan a sus hijos mientras que ustedes asisten a conferencias sobre la teoría feminista son, en su mayoría pobres, y mujeres tercermundistas? ¿Cuál es la teoría tras el feminismo racista?”, expresó Lorde.

Lorde evidencia y denuncia la construcción de una representación de “ser mujer”: blanca, perteneciendo a una clase que le permite acceder a la educación superior pero también emplear a otras mujeres cuyos cuerpos o identidades están marcadas por el colonialismo, hasta la actualidad, tanto en Estados Unidos o en diferentes países de Europa. Precisamente, son las mujeres en condición de pobreza y asumidas como “tercermundistas”: afrodescendientes, latinoamericanas, africanas, indígenas o mestizas las que realizan el trabajo del hogar y de los cuidados remunerado.

Sin duda, Lorde evidencia las estructuras de opresión que condicionan la forma de vida de las mujeres de “la otredad”. Por su parte, Angela Davis, cuestiona cómo desde el análisis de clases no se da una explicación a las relaciones de las mujeres trabajadoras en la unidad doméstica con la producción ni sobre la situación específica que viven las mujeres como oprimidas. Para Davis, de ser incorporado a la economía industrial el trabajo del hogar y los cuidados no tendría por qué seguir siendo considerado privado. Esta posición pone en cuestión la división entre el espacio privado-doméstico y el espacio público-político que, en todo caso, resulta funcional a un orden heteropatriarcal, capitalista y colonial. Para Davis la economía capitalista es estructuralmente hostil a la industrialización del trabajo doméstico, puesto que su socialización obligaría al Estado a destinar una gran cantidad de subsidios para garantizar, especialmente a la clase trabajadora, el acceso a estos servicios. Considera que la industrialización del trabajo del hogar y los cuidados, junto a su socialización, se convierten en una necesidad social objetiva.

Davis, desde el análisis de clase, aclara que la aparición de la “concepción burguesa” de la mujer como eterna sirvienta del hombre es relativamente corta en Estados Unidos, pues el “ama de casa”, como “producto histórico acabado”, tiene sólo un poco más de un siglo de antigüedad. Para Davis, durante el periodo colonial, el trabajo doméstico era completamente distinto a la rutina del trabajo diario que realiza el ama de casa estadounidense. Explica que el sistema capitalista al considerar que el trabajo del hogar y de los cuidados no generaba beneficios fue definido como una forma inferior de trabajo frente al trabajo asalariado capitalista. Es así como nace un subproducto ideológico de esta transformación económica: el “ama de casa”. Así, las mujeres se asumieron “guardianas” de una devaluada vida doméstica. Esta realidad de las mujeres entraba en contradicción con el gran número de mujeres migradas que engrosaban las filas de la clase trabajadora en el nordeste. Las mujeres migradas blancas eran asalariadas, y solo secundariamente, “amas de casa”.

Es pertinente, además, tomar en cuenta la opresión racista como señala Davis, pues un gran número de mujeres en condición de racialización se ven obligadas a hacer frente a sus propias labores del hogar y, también, asumir las tareas domésticas de otras mujeres. Y de manera permanente, las exigencias del trabajo en la casa de una mujer blanca obligaban a la trabajadora del hogar a desatender su propio espacio vital de cuidados. Para Davis, las mujeres asalariadas del hogar son “esposas y madres subrogadas” en millones de “hogares blancos”. Este análisis pone en cuestión las diferencias respecto de las situaciones de opresión que viven las mujeres en un contexto imbricado por la explotación heteropatriarcal en la economía capitalista, racista y como legado colonial.

Davis deja unas preguntas para las feministas respecto a si las mujeres lograran percibir un salario por su trabajo, pudiendo exigir salarios más elevados y obligar al capitalismo a industrializar el trabajo del hogar y de los cuidados: ¿Se trata de una estrategia concreta para la liberación de las mujeres o de un sueño irrealizable? ¿Cómo se supone que las mujeres van a conducir la lucha inicial por el salario? Pero también Davis reflexiona que si bien se puede hacer una huelga de cuidados, es preciso evidenciar que aunque las mujeres afrodescendientes en su mayoría trabajadoras del hogar cobran un salario por ese trabajo, esta actividad no ha significado su liberación. Para Davis la abolición del trabajo doméstico es un objetivo estratégico de la liberación de las mujeres porque pone en cuestión la validez del capitalismo monopolista.

Cuando Davis aborda las condiciones de las mujeres trabajadoras, en especial en el ámbito del hogar y de los cuidados, vuelve a interpelar al feminismo hegemónico en relación al racismo. “No hay un feminismo, sino muchos. El feminismo eficaz tiene que luchar contra la homofobia, la explotación de clase, raza y género, el capitalismo y el imperialismo”. Para Davis la lucha feminista más efectiva es la que toma en cuenta las “luchas interseccionales”. Aclara que no se puede obviar en la lucha feminista y en sus análisis que “el racismo está atado al capitalismo global y el racismo es usado

específicamente para producir ganancias”. Sostiene que si el feminismo no desafía también al racismo, “será un feminismo sin éxito” y que “tiene que haber un cuestionamiento radical de la supremacía blanca”. Esta es precisamente la mirada de la crítica feminista descolonial.

### 2.3 Los cuidados y la colonialidad del Ser

***¿Cómo es interpretada la trabajadora del hogar y de los cuidados en el actual contexto? ¿Cómo se interpreta su rol desde la centralidad del poder? ¿Cómo se ha interpretado su ser desde la colonialidad? ¿Cómo se asumen desde su identidad?***

Según cifras de la OIT (2018), el 80% de todas las personas trabajadoras del hogar y los cuidados son mujeres. Y como bien se ha evidenciado, al ser las tareas de reproducción donde subyacen desigualdades de clase, raza, grupo étnico y género; en la actualidad es evidente que las trabajadoras del hogar y los cuidados están mayoritariamente en condición de racialización, provenientes de territorios de origen con índices de empobrecimiento, violencias y conflictos, con clases populares afectadas por la violencia estructural. Todas tienen diversidad de procedencias: africanas, centroamericanas, latinoamericanas, asiáticas, europeas del Este, rurales, etc., la mayoría migradas de países periféricos y muchas de ellas “jefas de hogar”.

En la centralidad del poder, tremendamente excluyente y racista, el empleo del hogar significa la primera puerta de acceso a un mercado laboral restringido y precario porque limita las opciones de trabajo a la población migrante, sobre todo, para la que tiene menor nivel de estudios y/o no tienen papeles. Para la gran mayoría de mujeres migradas su objetivo no siempre es acceder al trabajo del hogar y de cuidados, sin embargo, acceden a él cuando ven obstaculizado su proyecto migratorio debido a la falta de reconocimiento de sus capacidades profesionales y técnicas que traen de origen. Es así como la colonialidad del ser redefine la alteridad de las trabajadoras del hogar y cuidados, como una gran masa trabajadora “muy adecuada” para dedicarse a las tareas del hogar. Siendo así, su fuerza de trabajo es interpretada como una prolongación de la ama de casa que dedica sus afectos, sus capacidades y su vínculo emocional a la familia para quien trabaja. Así pierde el valor de ser considerada como trabajadora y se convierte en una persona que convive entre dos modelos de familia, una de clase popular (la suya) que ofrece sus servicios y otra de clase media alta (para la cual trabaja) que es la que compra sus servicios y que a pesar de tener distintos estilos de vida, formas de organización doméstica y familiar y valores sociales y culturales diferentes, se refuerzan mutuamente para constituir la llamadas cadenas globales de cuidados, de afectos y asistencia.

Las trabajadoras del hogar y cuidados, en medio del actual contexto permeado por el capitalismo, el clasismo, el heteropatriarcado, el racismo, son interpretadas a partir de

una serie de imaginarios personales y colectivos que evidencian cómo operan el sistema moderno civilizatorio colonial y la colonialidad del poder, del saber, del ser, del trabajo y del género. Ubicadas en Europa, lejos de sus territorios de origen, evidencian ser herederas de la “servidumbre” y la “esclavitud”, porque en el imaginario de la sociedad europea aún pervive la colonialidad del poder, del saber y, sobre todo, la colonialidad del ser respecto a las mujeres migradas, por ello, no es extraña la asociación conceptual que tiene la “empleada”, la “sirvienta”, la “esclava” y “la chacha”, porque sus orígenes son de la “no Europa”, de las poblaciones asociadas a la barbarie, a la sumisión, a la no-historia, a una cierta “aptitud natural” para servir, según la interpretación eurocéntrica. Y mucho menos es extraño el lema “trabajadora interna, esclavitud moderna” que exclaman a viva voz las organizaciones de trabajadoras del hogar y los cuidados en sus manifestaciones.

Esta interpretación es producto de la racialización de las cuerpos de las mujeres migradas. Rita Segato lo explica con claridad: “Mi definición alude a raza también como trazo, como huella en el cuerpo del paso de una historia otrificadora que construyó ‘raza’ para constituir ‘Europa’ como idea epistémica, económica, tecnológica y jurídico-moral que distribuye valor y significado en nuestro mundo. El expurgo, la exclusión y el encarcelamiento no se dirigen prioritariamente al otro indio o africano, sino al otro que tiene la marca del indio o el africano, la huella de su subordinación histórica, que son los que constituyen todavía las grandes masas de población desposeída. Si algún patrimonio en común tienen estas multitudes es justamente la herencia de su desposesión, en el sentido preciso de una expropiación tanto material (...) como simbólica- de etnicidad e historia propias”.

A partir del análisis de Segato evidenciamos que las trabajadoras del hogar y cuidados, migradas, son herederas del despojo colonialista en sus territorios de origen. Ese despojo marca sus cuerpos y desde la colonialidad del ser “mujer migrada” según las sociedades europeas, son mujeres sin capacidad, sin historia, sin saberes, sin vida propia.

Silvia Rivera Cusicanqui explica el “sujeto-mujer” de las trabajadoras del hogar y los cuidados desde las marcas de la “etnicidad” y la producción normativa para abordar el trabajo del hogar y de los cuidados con pago o “invisible” y como parte de la “triple jornada” femenina: en la casa donde trabaja, hacia su familia a quien provee de recursos y su limitado espacio vital organizativo o relacional para evitar sentirse sola. Para Rivera la estructura del mercado laboral urbano pone en evidencia la situación femenina de estigmatización, discriminación y segregación.

María Lugones en su análisis sobre la intersección raza/clase/sexualidad/género evidencia la preocupante indiferencia que los hombres muestran hacia las violencias que sistemáticamente impactan en las “mujeres no blancas”, “mujeres víctimas de la colonialidad del poder” e, inseparablemente, de “la colonialidad del género”. Lugones

## Cuidar para sostener la vida

destaca las opresiones que las mujeres sufren “diferencialmente” en función de su situación, posición y jerarquización subordinada y dependiente en el marco de los procesos de división social/sexual/racial del trabajo. Dicha “interseccionalidad” se proyecta y se manifiesta en el trabajo del hogar y de los cuidados realizados por las mujeres en diferentes condiciones y situaciones.

Las mujeres migradas que realizan el trabajo del hogar y de los cuidados viven la condición de sobrecarga laboral, cuidando a nivel transnacional y con unas condiciones funcionales al sistema colonial, heteropatriarcal, racista y capitalista (sin contrato, sin descanso, sin condiciones dignas de trabajo). La “domesticación” de las mujeres en la esfera privada es más evidente con las trabajadoras del hogar y cuidados, por la segregación y las violencias que las impactan en sus diferentes realidades. En lo que señala Rita Segato como parte de los crímenes del patriarcado colonial moderno y la función del sistema de estatus –racial, de clase, entre naciones–, inherente al género, como relación jerárquica, asimétrica, que prevalece en un contexto mundial de orden patriarcal, capitalista y colonial.

Cuando Segato analiza las estructuras de la violencia contra las mujeres y en particular “el mandato de violación” por parte de los hombres, identifica que el “mandato” es un imperativo y condición necesaria para la reproducción del género como estructura de relaciones jerárquicas y como paradigma de todos los otros órdenes de poder, ya sea racial, de clase, entre naciones o regiones. Por tanto, existe un vínculo estrecho entre la violencia contra las mujeres, el patriarcado y su sistema de estatus avalado por los Estados.

Las trabajadoras de hogar y de los cuidados en un contexto de racialización, de discriminación por origen, de limbo jurídico en el que muchas se encuentran por no contar con papeles encuentran partido su ser en dos: entre el territorio de origen a través de las remesas que envían a sus familias y en el territorio de destino, cuidando a una persona adulta mayor a la que, además, le dan cariño. Muchas de las trabajadoras son a su vez hijas y nietas de trabajadoras del hogar y así seguirá mientras los Estados actuales no conciben otro modelo que no sea la precariedad económica, la injusticia social y la marginalidad política.

La estructura colonial en Europa habitada en los Estados, también está incorporada en los hogares. Desde que comenzó el renovado expolio colonial-capitalista en las últimas décadas del siglo pasado, millones de mujeres de los países del llamado “Tercer Mundo” se han visto forzadas a migrar hacia las metrópolis coloniales para servir y criar a sus niños, niñas, atender a sus personas adultas mayores y limpiar sus hogares. Esto es parte de lo que Rita Segato denomina la “nueva etapa histórica, caracterizada por la incorporación o internación de esa estructura de dominación hacia dentro de las metrópolis”. Es así como las extranjeras, las migradas no occidentales, están masivamente sobrerrepresentadas en la fuerza de trabajo doméstica. Muchas de ellas,

## Cuidar para sostener la vida

en sus territorios de origen tenían otros empleos cualificados hasta que situaciones de violencias, de conflicto, de crisis y desempleo las impactó. Algunas se perciben blancas, o no indias, o no negras, y sienten que están haciendo un trabajo que les corresponde a otras. Mientras tanto, deben asumirse trabajadoras del hogar y cuidados, con todo lo que supone llevar la marca de la colonialidad/etnicidad en sus cuerpos.

El sistema civilizador colonial en Europa no ha podido sostener el Estado de bienestar porque sus lógicas y mecanismos no son precisamente pensadas para el “bien estar” de las personas, ni para el cuidado del entorno vital. Una consecuencia directa es la crisis de los cuidados debido a los permanentes recortes de los programas y políticas sociales relacionadas con los cuidados y la alta flexibilización de las políticas laborales que ha limitado derechos y ha generado en la población trabajadora que asuma más horas laborales, con menos salarios y con una necesidad de asegurar el cuidado de las personas de sus familias que están en situación de dependencia.

Esta realidad se retroalimenta con los procesos migratorios de mujeres de los sures globales hacia los nortes globales debido a las crisis, violencias, conflictos y precarización ocasionada precisamente por el sistema civilizador colonial persistente. Es así como las mujeres migradas ofrecen su trabajo de “cuidadoras” creando “las cadenas globales cuidados”, de afectos y asistencia, donde las remesas son garantía de la subsistencia de su familia. Además de trabajadoras del hogar y los cuidados se convierten en “proveedoras transnacionales”, a través de la feminización de la subsistencia. Tras esta globalización del trabajo de cuidados se generan desigualdades entre las propias mujeres, en razón de la clase, la etnia/raza, género.

Dentro de la colonialidad del ser y los cuidados existe también la relación que se establece entre las empleadoras y las trabajadoras, constituida en relación laboral, personal y hasta muchas veces afectiva, y no desde la igualdad, sino desde la jerarquía y verticalidad de las empleadoras sobre las trabajadoras las cuales producen tensiones permanentes y de manera contradictoria vínculos afectivos debido, sobre todo, a los imaginarios que cada una asume en relación al significado del trabajo del hogar y de cuidados. Las empleadoras, lógicamente, asumen imaginarios basados en estereotipos y prejuicios producto de la racialización por el origen étnico, por la clase social y el género, además por estar socializadas en la colonialidad del poder. Las trabajadoras, a veces, asumen el imaginario que, al estar en un espacio familiar, los afectos hacia ellas serán correspondidos, así como ellas los ponen en el cuidado de las personas a las que dan su servicio. A veces, en medio de esta lógica, a muchas les cuesta vindicar sus derechos, y las que lo hacen se ven impactadas por el rechazo, la discriminación y la amenaza de quedarse sin trabajo. Dentro de los hogares de las empleadoras y empleadores europeos se evidencia con especial significancia cómo se mueven los mecanismos de poder del sistema civilizador colonial, capitalista, de raza, de clase y de género.

## Cuidar para sostener la vida

Es aquí donde se dan relaciones de dominación, no en el espacio público, sino en el espacio privado, en la casa, en la intimidad de los hogares, entre empleadoras/es y trabajadoras. Las empleadoras europeas son las que tienen poder y lo ejercen sobre las otras, las trabajadoras del hogar y cuidados. Aquí se hace vívida la lógica de la colonialidad del poder, la colonialidad del ser y del saber. Las trabajadoras condicionadas a la obtención de papeles para que se les reconozca su ciudadanía tienen que “aguantar” las desigualdades y discriminaciones producto de esa dominación. También se personalizan las relaciones, entre las empleadoras de clase alta y las empleadoras de clase media. Mientras las primeras marcan el espacio diferenciado con las trabajadoras (las colocan como sirvientas) las segundas tienen un trato “más digno” (las asumen como trabajadoras). Es así como se atraviesa la conciencia de clase, que hace sentir a las trabajadoras “invisibles”, despersonalizadas y sin voz. Cuanta menos relación tengan las empleadoras con las sirvientas, será mejor. Con las empleadoras de clase media existe una relación de jerarquía y a la vez un “vínculo de proximidad”. Hay una práctica de la confianza y afecto y a la vez de vigilancia porque existen límites marcados por las empleadoras. Hay espacios demarcados físicamente y obviamente fronteras mentales. Las fronteras físicas son las estancias separadas, el uso de uniforme, el espacio donde comen, etc. Las fronteras mentales son el límite de grado de confianza, la mentalidad racializadora hacia la trabajadora, la vigilancia sobre su trabajo. El ser, la cuerpo de la trabajadora del hogar y de cuidados, se convierte en un territorio fronterizo dentro del espacio doméstico, en permanente acción performativa que atraviesa las fronteras de ese territorio cuando carga a las niñas y niños en brazos, cuando limpia las estancias donde duerme la familia, mientras cocina y da de comer y/o viste a las personas adultas mayores.

En el espacio donde realizan sus labores las trabajadoras del hogar y los cuidados se da una permanente transformación del ser: ser afectiva, ser trabajadora, ser cómplice, ser cuidadora, incluso llegando a considerarse como parte de la familia. Así se definen variedad de actitudes, conductas, comportamientos, sentires e ideas que definen ese acuerdo silente frente a la evidencia de las relaciones de poder establecidas entre empleadoras/es y trabajadoras, de la cual se prefiere no hablar porque lo afectivo está ligado a la necesidad del trabajo y al apego con las personas que la trabajadora cuida. Es así como se despersonaliza su humanidad y es asumida por la empleadora desde un rol servil y no como trabajadora, sin reconocerle que tiene una vida fuera de ese espacio. Y si se atraviesan los sentimientos en esta relación laboral se pierde capacidad de negociar mejores condiciones laborales. Es una relación muy compleja, más aún cuando el maternalismo de la empleadora las infantiliza, las confina a la inferioridad, a sentir que, a veces, hasta les hacen un favor por permitirles trabajar en ese hogar.

Aun así, las trabajadoras del hogar y los cuidados, desde su saber situado, han generado estrategias de resistencia para subvertir estas relaciones asimétricas. A nivel individual, buscan maneras de generar equilibrio entre el respeto como trabajadoras y el afecto con las personas que cuidan, entre el buen trato y el salario que reciben,

## Cuidar para sostener la vida

entre los vínculos afectivos con la empleadora y la obtención de favores para sus familias. A nivel colectivo se han organizado y han elaborado propuestas vindicativas desde su identidad como trabajadoras del hogar y cuidados para incidir hacia el Estado, han hecho visible su voz como sujetas de derechos y han fortalecido su vínculo colectivo para generar redes entre ellas, en contextos donde la gran mayoría están solas en el país de destino.

Las mujeres migradas que desarrollan su autonomía económica como trabajadoras del hogar y los cuidados han hecho visible una capacidad única de resistencia colectiva y de organización comunitaria. Así lo han demostrado en la gran mayoría de territorios del mundo, donde reivindican sus derechos. Su experiencia vital para el cuidado les hace priorizar el cuidado y el autocuidado de su entorno como acción política. Su lema “cuidar a las que cuidan” interpela la lógica del ser colonial individual, sectario, egoísta y vertical; posibilita la incorporación del cuidado como derecho en las políticas públicas y pone en cuestión el régimen legal del mercado laboral capitalista.

Las trabajadoras del hogar y los cuidados más que un ser individual son un ser colectivo, autoconvocado, una extrapolación de la resistencia comunitaria de sus comunidades de origen frente al despojo de sus derechos, una práctica viva de descolonización del ser y su emancipación, a través de conectar con sus raíces, con sus saberes ancestrales, sus capacidades para el cuidado y el autocuidado y su resiliencia para superar los desafíos y obstáculos impuestos por el racismo institucional.

# ESPACIO DE VOZ Y SABER SITUADO



## 3. ESPACIO DE VOZ Y SABER SITUADO

Tras el trabajo del hogar y los cuidados, remunerado y no remunerado, subyace la realidad invisible de cientos de miles de mujeres de diversos orígenes que viven en Europa cuya capacidad de subsistencia y resistencia para garantizar el cuidado y el autocuidado están en permanente confrontación con el sistema civilizatorio colonial global que con sus lógicas de explotación, precarización, depredación, violencias racistas y machistas impactan de manera directa en sus vidas y la vida de su entorno comunitario, extirpando todo vínculo del “bien estar” con el cuidado de la red de la vida. Estas mujeres, desde sus saberes situados, asumen una mirada crítica al actual sistema y una acción vindicativa para lograr otro mundo posible. Sin su perseverancia y su presencia sería más complicada la vida para las sociedades europeas bajo la institución del capitalismo. Por ello, leer y conectar con sus reflexiones y análisis situados, sin interpretaciones analíticas más que las suyas propias, es imprescindible para comprender la relevancia del trabajo del hogar y los cuidados y revalorar el rol que asumen como protagonistas y trabajadoras.

### 3.1. Economía del cuidado

Una de las cuestiones fundamentales para las trabajadoras del hogar y los cuidados al hacer referencia a su participación en la economía es la condición en la que se encuentran frente a los mecanismos de opresión como el racismo, el sexismo y el clasismo que imbricados condicionan su realidad y el ejercicio pleno de su ciudadanía.

#### 3.1.1. Opresiones múltiples

**Son múltiples las opresiones que configuran la economía del cuidado bajo lógicas de organicidad opresiva con un impacto sistémico en sus territorios de origen y también en el territorio de destino.** “En Europa la economía crece porque explotan los recursos en nuestros países, provocan pobreza, hambre, violencias, y aquí la gente piensa que nosotras venimos porque queremos estar en Europa, no, a muchas no nos queda otra que migrar porque las condiciones económicas en nuestros países son injustas” (participante 50). “La manera cómo ha crecido Europa y España ha sido por la colonización de nuestros países. Vienen con sus empresas a sacar los recursos y toda esa riqueza se la llevan a sus países, a nuestras poblaciones sólo nos dejan pobreza” (participante 61).

“Nosotras vemos que aquí se habla de cuidado más como conciliación entre la vida familiar, laboral y personal” (participante 44). “Aquí se entiende que si tienes un trabajo remunerado, con un salario fijo, con un contrato, has de tener tiempo para poder desarrollarte como persona, tener tiempo para la familia. Pero a nosotras no nos ven así, estamos sin contrato, trabajando con mucha precariedad, y no se piensa en nuestra conciliación” (participante 41).

## Cuidar para sostener la vida

“Esta economía actual es capitalista, no le interesa los derechos de las personas trabajadoras, mucho menos para las que estamos en el ámbito de los cuidados. Somos tratadas como esclavas” (participante 70). “El cuidado sólo está pensado para las personas autóctonas no para las que somos migrantes. Es un cuidado para las que tienen trabajo con contrato y con condiciones adecuadas. Nosotras ni tenemos contrato, ni somos reconocidas como trabajadoras” (participante 68).

“Nosotras venimos a aportar a esta economía en las tareas que las personas de aquí ya no quieren asumir como el cuidado de las personas mayores, de las personas que no se pueden valer por sí mismas, el cuidado del hogar (la limpieza, la cocina, etc.)” (participante 53).

“España, como país europeo, es una sociedad muy capitalista, que sólo ve a las trabajadoras del hogar y los cuidados como una pieza más sin valor que cumple una función porque le es útil, pero en tanto empezamos a reclamar derechos, entonces ya no nos quieren, nos desechan” (participante 48)

“Aquí esto de la economía del cuidado no existe, es una economía que sólo se preocupa por el consumo, por el concentrar más dinero, pero que no se asume que se ha de cuidar a las personas mayores, entonces se las olvida porque ya no le dan valor” (participante 60).

“España no ha ratificado el convenio 189 que reconoce los derechos de las trabajadoras del hogar y cuidados. Para el Estado español nosotras no somos reconocidas como trabajadoras dentro de su sistema económico, no hay derechos para nosotras, por eso no formamos parte de esta economía” (participante 63)

“Si realmente se valorara la economía del cuidado desde el Estado sería muy diferente, la gente viviría mejor, también habría otra manera de tratar a las personas dependientes, a la niñez, también habría tiempo para el cuidado de las personas, y nuestro autocuidado, pero ahora mismo esta economía es muy capitalista, no valora el cuidado ni a las que trabajamos en él” (participante 67).

“Como el trabajo del hogar y del cuidado siempre se ha pensado que es una responsabilidad de las amas de casa, sin ser reconocido ni valorado por la sociedad ni por los Estados, entonces al realizarlo nosotras, las migrantes, no se nos reconoce derechos laborales, porque este trabajo nunca fue visto como aporte a las economías” (participante 65). “Cuando llegamos aquí no nos queda otra que trabajar en el sector de cuidados, porque no nos reconocen nuestra formación profesional, y porque la Ley de extranjería nos pone obstáculos al que se nos reconozca como ciudadanas” (participante 59). “La mayoría estamos sin papeles y no podemos conseguir trabajos donde nos puedan hacer un contrato, así que nos dedicamos a cuidar personas que lo necesitan, no nos pagan como se debería pero no nos piden papeles para hacer el trabajo” (participante 56).

“El trabajo del hogar y de cuidados es muy importante para todas las sociedades. Si no estuviéramos nosotras no podría funcionar la economía, por eso los Estados deberían reconocer que aportamos a la economía. La explotación a la cual estamos sometidas y sin reconocimiento de nuestro aporte es porque este tipo de trabajos no es reconocido como tal” (participante 10). “Esta economía capitalista no puede negar que necesita el trabajo del hogar y de los cuidados para funcionar, porque hacemos lo que los Estados no asumen, el cuidado de todas las personas, de las familias y de la infancia” (participante 58).

**Reconocen que el autocuidado, el cuidado directo, la provisión de las precondiciones en las que se realiza el cuidado y la gestión del cuidado son factores clave que pueden y deben mejorar la vida económica de las mujeres.** “Cuidarse a una misma implica también estar bien para cuidar a quienes te necesitan o que necesitan que les cuides, por eso a nosotras nos deberían proporcionar condiciones que garanticen que realicemos nuestro trabajo de manera digna, que tengamos salud, que podamos estar bien emocionalmente, que tengamos un salario y un contrato que nos dé estabilidad” (participante 45). “Todo trabajo dignifica y si se trata del trabajo de cuidados y del hogar es aún mayor la responsabilidad porque trabajamos para el bienestar directo de las personas. Nosotras no somos máquinas, no estamos en una fábrica, estamos en los hogares, allí donde se convive con el cuidado de una vida, por eso no deberían de vernos como ‘chachas’ si no como profesionales del cuidado” (participante 69). “Si reconocieran nuestro trabajo al nivel de todos los trabajos se mejorarían nuestras condiciones de vida y también de todas las mujeres y toda la sociedad, porque el cuidado es importante para que las sociedades sigan existiendo, si no hay quien cuide y no se cuida a las que cuidamos, no habrá futuro” (participante 49).

**La imbricación de las opresiones machistas, racistas, clasistas en la economía del cuidado condicionan el bien estar de las trabajadoras del hogar y los cuidados.** “Los hombres mayores a los que cuidamos nos acosan. Un día el señor al que cuido me quería tocar el cuerpo y cuando le conté a su hija me dijo que le permitiera hacerlo porque está mayor y no se da cuenta. Se rió como si le contara una broma” (participante 47).

La racialización configura un imaginario sobre las cuerpos de las trabajadoras del hogar y cuidados que las colocan en condición de servidumbre, no como trabajadoras. “A las trabajadoras del hogar nos dicen “chachas”, como si fuéramos esclavas y sirvientas, como si no valiéramos como personas. Es terrible el racismo. No nos ven como trabajadoras” (participante 52). “Nos miran como si fuéramos personas de segunda categoría, nos tratan como si fuéramos cualquier cosa, nos desprecian. Sí, nos aguantan porque les vamos a limpiar sus casas, atender a sus familiares, pero no nos valoran. Hay mucho racismo” (participante 24). “Cuando caminas por la calle, como te ven diferente, como tengo otro color de piel, soy de otro origen se ponen con recelo. Entrás a una tienda y te siguen por si te vas a robar algo, eso duele y cansa, te hace sentir mal” (participante 32). “Debería haber políticas que realmente hagan algo

## Cuidar para sostener la vida

contra el racismo, para que realmente se proteja a las personas y se condene a quienes cometen ataques racistas o que tienen actitudes racistas. Debería haber una ley contra el racismo, para que así se pueda empezar desde las instituciones a cambiar esta realidad y luego con las personas” (participante 45). “Cuando estás en la calle, estás en el mercado o vas en el transporte público tienes que aguantar miradas, comentarios y también ataques. A algunas compañeras hasta las han querido violentar e insultar. Esta realidad no la podemos permitir, se tiene que hacer algo desde el gobierno, una política contra el racismo es necesaria” (participante 64). “No me siento cómoda cuando camino por las calles de ese barrio “tan pijo” porque me rechazan, me ven como la chacha. Mucha gente que vive allí vota a la derecha y no quiere la migración. Incluso la familia para la cual trabajo hablan mal de las personas migrantes y no les importa que yo escuche. Cuando voy a las tiendas a comprar para hacer los recados me miran mal. Me hacen sentir incómoda. A veces lloro y me aguanto por tanto racismo” (participante 27). “Lo que no me agrada es que me condenen por mi color de piel y me hagan sentir como si no valiera nada. Ahora que ese partido Vox tiene representación en el parlamento es más peligroso, porque la gente de aquí que no quiere la migración se siente con más fuerza para insultarnos, atacarnos, muchas de nuestras compañeras sentimos que no podemos estar seguras caminando en los barrios donde trabajamos porque allí las gentes son racistas” (participante 11).

Las personas empleadoras consideran que es un favor el dar trabajo a las mujeres migradas, y existe una actitud de chantaje porque son conscientes de la necesidad económica que tienen. “Un día una señora me dijo: si tan infeliz estás aquí por qué no te vas a tu país, por qué vienes a quejarte, encima que te damos trabajo, te quejas. Allá eras más pobre, deberías estar agradecida. Tú misma, ya sabes que hay muchas que quieren esta oportunidad” (participante 44).

La opresión de clase es otro factor que permea la economía de los cuidados. “No permiten que trabaje sin uniforme, tengo que ponérmelo para diferenciar que soy del servicio, que soy la que está trabajando en la casa” (participante 55). “Me dicen que coma en la cocina que en el comedor sólo come la familia” (participante 42). “Un día me despertaron a las 3 de la madrugada para atender a la señora, le dije que estaba durmiendo y me dijeron que era mi responsabilidad que para eso me daban casa y comida, además de pagarme” (participante 38).

La precarización económica es otra de las opresiones insertas en la economía de los cuidados. “Gano 400 euros al mes, estoy interna. No tengo más que una habitación en el lugar donde se lava la ropa, todos los días tengo que recoger la cama y ponerlo todo a un rincón. Sólo salgo los domingos” (participante 62). “Hay varias vías para encontrar trabajo como cuidadora y trabajadora del hogar: por conocidas que ya viven aquí, en el Facebook o en páginas como Milanuncios. Todas las que han llegado vienen sin permiso de residencia, ni permiso de trabajo, y este trabajo pues es el de mayor acceso para mujeres que no tenemos otra alternativa” (participante 11).

**En la economía del cuidado la feminización de la migración es el recurso fundamental de su sostenimiento.** “Cuando vine aquí nunca pensé que sería trabajadora del hogar, pero sola, sin papeles, sin que se pudieran reconocer mis estudios no me quedaba otra” (participante 21). “Yo tengo estudios universitarios pero aquí no nos los convalidan, no nos valoran por nuestras capacidades profesionales, por eso no nos queda otra que dedicarnos al trabajo del cuidado, pero aun así tampoco valoran que vengamos con estudios” (participante 24).

“En los últimos años hemos migrado muchas mujeres desde Nicaragua, y todas en gran mayoría estamos como trabajadoras del hogar y los cuidados” (participante 5). “Desde que llegamos aquí, el primer trabajo en el cual podemos ubicarnos es el del hogar y los cuidados, porque sin papeles y sin posibilidad de encontrar un trabajo en condiciones, es más fácil acceder a este tipo de trabajo” (participante 9).

**Los factores identitarios, según género, racialización, clase, etnia, sexualidad y origen de las mujeres migradas definen su rol dentro de la economía del cuidado.** “Si eres de otro color de piel, de otro origen, pues inmediatamente ya creen que te tienes que dedicarte a la limpieza, y no es que sea un trabajo indigno, pero aquí empezamos desde cero cuando llegamos, porque tienen muchas ideas equivocadas de lo que somos como personas” (participante 35). “En mi condición de trans me costó encontrar trabajo porque aunque aquí estamos en Europa con una mentalidad más abierta, todavía nos siguen relegando y vulnerando nuestros derechos. Me dedico a la limpieza ahora, y sigue siendo un trabajo mal pagado y poco reconocido” (participante 7). “Yo estoy cuidando personas mayores pero lo veo como una etapa para luego conseguir otro trabajo mejor, ahora que no tengo papeles no me queda de otra. Lo hago con responsabilidad pero es un trabajo muy sacrificado, estás de lunes a domingo trabajando metida en una casa, y a veces ni descansas de noche porque te tienes que levantar a atender a la señora” (participante 30).

“Somos cuidadoras, somos trabajadoras del hogar, pero no reconocidas como trabajadoras. Somos migrantes y sin papeles, y esa realidad también hace que se aprovechen de nosotras” (participante 29).

“Cuando llegas aquí y sin papeles, sin redes familiares, ni amistades, cuando llegas sola, tienes que conseguir trabajo para poder subsistir, y como mujeres, el camino más fácil es asumir el trabajo del hogar y de cuidados, ese que ya aquí otras mujeres no quieren asumir. Nosotras como mujeres migrantes, sin papeles, terminamos por asumir este trabajo que no reconocen, que no se valora y que no se asume dentro del sistema laboral” (participante 37).

### 3.1.2. Intereses y necesidades

Los intereses y necesidades que priorizan las mujeres migradas en el ámbito de la economía de los cuidados inciden en su condición y posición como trabajadoras del hogar y los cuidados.

## Cuidar para sostener la vida

**Una de las necesidades más urgentes es la subsistencia inmediata: asegurarse capacidad de ingresos; conseguir un trabajo como internas para al menos tener un espacio donde dormir y trabajar; vincularse a otras mujeres para superar la soledad con la que se encuentran al llegar al país de destino.** “Cuando llegué para mí lo más urgente era conseguir un trabajo. Te vas pasando la voz con otras mujeres que conoces y te avisan de trabajos y así te ubicas. A veces, tienes que tocar muchas puertas, pero al final consigues” (participante 6). “No me puse a pensar si era mucho o poco lo que iba ganar, yo tenía que conseguir ingresos y por eso al principio acepté las condiciones, pero luego te das cuenta que de eso se aprovechan y que el trabajo es demasiado duro, entonces aguantas hasta conseguir otro trabajo” (participante 17).

“Para mí es importante tener un trabajo donde se te reconozca como persona; que haya un buen trato es importante” (participante 35). “Exigimos se nos respete como trabajadoras y que no piensen que porque eres de fuera tienen que maltratarte o pagarte mal” (participante 28). “Un trabajo donde pueda tener tiempo a unas horas de descanso, que pueda comunicarme con mi familia con total libertad, que pueda tener vacaciones y poder dormir las horas que necesito y tener un horario de trabajo en condiciones” (participante 33). “Tener un contrato con un salario digno, conciliación entre la vida laboral y personal” (participante 34).

**La economía capitalista de los cuidados genera condiciones de discriminación permanentes.** “No me permiten comer en el comedor, me dicen que esté en la cocina, que allí debo comer para no interrumpir, que ese será mi lugar” (participante 43). “A mí me hacen preparar mi comida aparte, no puedo comer lo que preparo para la familia para la que trabajo” (participante 46). “De lo que me pagan tengo que comprar y preparar mis alimentos, es esa nuestra realidad” (participante 11). “Querían que yo pagara por la habitación que me habían dado como interna, por eso decidí irme” (participante 13). “La señora no quiere que me empadrene en su casa, aunque viva allí como interna, dice que no está bien, que no puede hacer ver ante el ayuntamiento que vive otra persona que no es de la familia” (participante 3).

**Las violencias interseccionadas son una realidad permanente.** “Casi todas hemos vivido situaciones de acoso sexual, de acoso laboral. Muchas tenemos que aguantar esas situaciones por no perder el trabajo” (participante 51). “A mí la señora me celaba con su marido cada vez que yo le atendía a él, me vigilaba a ver si yo estaba haciendo alguna cosa rara con él. Un día me dijo: con ustedes las latinas hay que andar con cuidado” (participante 8). “Si eres mujer migrada, si no tienes papeles, y encima tienes rasgos físicos diferentes a los europeos te miran mal, te tratan con desprecio, no te respetan” (participante 54). “Un día me puse a hablar de lo que sucedía en Catalunya y me dijeron que mejor no opinara que yo no tenía opinión, que si no sabía mejor no hablara, despreciaron mi opinión, allí me di cuenta que yo no era valorada” (participante 40).

**Para conocer el lugar que ocupan las mujeres migradas en la economía del cuidado, es imprescindible conocer el nivel de conciencia que tienen sobre su posición como**

**trabajadoras del hogar y los cuidados, la cual tiene que ver, sobre todo, con sus intereses estratégicos, aquellos que les permite tener voz, control, participación y reconocimiento.** “Para mí es importante que se me reconozca como trabajadora, que me hagan un contrato, que me den vacaciones, que pueda tener horas de descanso, que tenga un espacio propio si soy interna. Es nuestro derecho” (participante 57). “Tener una organización de trabajadoras del hogar y los cuidados es importante, no sólo para conocer nuestros derechos y para exigirlos, sino también para tener un espacio donde compartir entre todas y no estar tristes ni solas” (participante 4). “Para nosotras es importante que se nos reconozca como trabajadoras, que tengamos la posibilidad de sindicalizarnos, y para ello el Estado español tiene que firmar el Convenio 189 que nos reconoce con estatus de trabajadoras con derechos” (participante 14). “Para nosotras sería ideal prohibir que haya trabajadoras internas y que tengamos voz propia y representación cuando se elaboren las políticas públicas de cuidados” (participante 20).

Las condiciones de desigualdad condicionan su estatus de trabajadoras. “No tenemos el mismo valor como trabajadoras que el resto de personas trabajadoras en España, nosotras estamos condicionadas por la Ley de extranjería que nos pone muchas trabas para conseguir papeles, para homologar nuestros estudios, para ser reconocida nuestra ciudadanía” (participante 2). “Hay un racismo institucional que nos niega derechos a las trabajadoras, que nos impide participar con voz propia. Como muchas no tenemos papeles, no podemos participar en acciones de denuncia, por miedo a que nos puedan abrir expediente de expulsión por no tener papeles” (participante 64)

Ni reconocimiento ni visibilidad de las mujeres migradas dentro de la economía de los cuidados. “Nosotras no existimos para las personas para las cuales trabajamos, ni tampoco para el Estado. Este trabajo que realizamos es un trabajo invisible, que no se valora y por lo tanto poco importan nuestras condiciones de trabajo” (participante 66). “No somos ciudadanas ni en las casas donde trabajamos ni tampoco para el Estado. Si nos reconocieran contrato y condiciones dignas de trabajo tendrían que cambiar las políticas. Cuanto más precarias estemos es mejor es para la economía del Estado español” (participante 12).

### 3.2. Sistema de cuidados

La presencia de las mujeres migradas en las acciones de incidencia de las políticas públicas de cuidados es clave. Sin su participación activa y protagónica consideran que ninguna política será coherente para generar un cambio en beneficio de la sociedad.

#### 3.2.1. Intereses y necesidades

**Ante la falta considerable de protección social y servicios públicos adecuados relacionados con el cuidado no se puede afirmar que exista un sistema de cuidados coherente que reconozca el cuidado como derecho social para toda la población en**

**su conjunto.** “Las políticas públicas de cuidados, las pocas que hay, sólo están pensadas para la población autóctona, y dentro de ella para las personas que tienen trabajo remunerado, un contrato fijo y un salario en condiciones, me refiero a la conciliación. Y me pregunto, nosotras las trabajadoras del hogar acaso no tenemos derecho a la conciliación” (participante 15). “Las políticas sociales y en general todas las políticas no nos benefician porque existe la Ley de Extranjería que influye en todas las políticas, como la de lucha contra la violencia, para promover la igualdad, para acceder a la educación para tener derecho a la salud, entre otras” (participante 19). “El cuidado no es un derecho ni en España ni en Europa, si fuera un derecho, a las personas que trabajamos en los cuidados nos tendrían en consideración, nos reconocerían como trabajadoras, como una profesión, y no es así” (participante 16).

“Nosotras luchamos para que el Estado español ratifique el Convenio 189 de la OIT, para que las trabajadoras del hogar disfrutemos de derechos tan básicos como la prestación por desempleo, entre otros” (participante 22) “No se ha ratificado por falta de voluntad política, porque una vez nos dijeron los políticos que quienes votan no son las trabajadoras del hogar sin papeles, sin los empleadores” (participante 39). “El Estado debería ratificar el Convenio y paralelamente debería aplicar otras políticas públicas para garantizar los cuidados porque muchas familias no pueden asumir sus costos” (participante 23). “También nosotras tenemos claro que aunque no se ratifique el Convenio 189 eso no implica que el gobierno de España no pueda incluir en su legislación la equiparación de nuestros derechos como trabajadoras del hogar y los cuidados, por eso exigimos al Gobierno que empiece a cumplir con sus políticas públicas” (participante 10). “Para nosotras, también es dañina la Ley Laboral

“Aun las trabajadoras del hogar y los cuidados estamos en un régimen de esclavitud que se acrecienta con la Ley de Extranjería. Muchas no queremos estar expuestas a redadas racistas y que nos lleven a un CIE por no tener papeles o que nos veamos expuestas a una expulsión y por eso preferimos aceptar cualquier condición” (participante 27).

“Desde el 2012, año que se modificó el Régimen de las Empleadas de Hogar para integrarlo en el Régimen General hemos tenido una permanente ofensa de la Seguridad Social porque el sistema de cotización no cotiza todas las horas trabajadas a muchas empleadas de hogar. Hay un desfase entre la jornada real de las trabajadoras y las horas que les computa la Seguridad Social a efectos de cotización. Muchas llegamos a trabajar jornadas de más de 12 horas al día y solo nos cotizan cuatro horas” (participante 18). “Muchas de nuestras compañeras que se integraron en el régimen general de la Seguridad Social en 2012, ahora han dejado de cotizar porque sienten que no les reconocen y que de nada sirve” (participante 32)

“En el 2018 el PP introdujo la enmienda 6777 al Proyecto de Presupuestos Generales del Estado que nos impide hasta el 2024 integrarnos totalmente las trabajadoras en el Régimen General de Seguridad Social. Por eso exigimos la derogación de esta enmienda” (participante 3) “La cotización definida en el régimen general de la

Seguridad social en el 2012 promueven la precariedad de las trabajadoras del hogar, más aún desde que en 2019 entró en vigor el nuevo salario mínimo interprofesional que ha supuesto una subida por encima del 22,3% para las trabajadoras. Son muy altos tanto para nosotras las trabajadoras como para las personas que nos emplean. El Estado está resolviendo las deficiencias de la Ley de Dependencia con las trabajadoras del hogar en condición de precariedad” (participante 25).

“Las políticas de igualdad entre hombres y mujeres no hacen referencia a nuestra realidad, sólo toman en cuenta los derechos de las mujeres españolas y no así de las mujeres migradas. Hablan de conciliación para las personas que trabajan en las empresas y en la administración y no de las que estamos sin reconocimiento como trabajadoras” (participante 65). “Las políticas de igualdad deberían reconocer los cuidados como derecho, nos preocupa que no lo hagan y sólo hablen de conciliación en el ámbito del sector formal de trabajo, ni tampoco hacen referencia a las mujeres trabajadoras del hogar y los cuidados, eso es discriminación” (participante 78). “La conciliación en las políticas de igualdad sólo es para quienes tienen trabajos con contratos, empleos fijos, para quienes forman parte del colectivo de trabajadoras reconocidas como tales, para nosotras la conciliación no existe, es un privilegio” (participante 45).

**Consideran que la Ley de extranjería es el principal obstáculo que condiciona las políticas públicas que influyen en el sistema de cuidado en detrimento de los derechos de las trabajadoras del hogar y los cuidados.** “La Ley de Extranjería solo permite obtener el permiso de empleo si se consiguen unas condiciones laborales imposibles, por ejemplo, a las personas migradas que queremos obtener permiso de trabajo se nos exige un contrato que es casi imposible de conseguir para cualquiera, sea autóctona o extranjera: 40 horas a la semana, un salario de 12.600 euros brutos al año, 1.050 euros al mes (que es el Salario Mínimo Interprofesional)” (participante 31).

“El principal problema de no tener papeles no es otro que trabajar en condiciones de semiesclavitud, de mucha precariedad y expuestas a mafias, fraudes, impagos y explotación. Porque con o sin papeles las personas migradas trabajamos, porque necesitamos tener ingresos para mantenernos. Aunque sea 10 euros al día por una jornada de casi 24 horas” (participante 26).

“Nuestra situación de explotación laboral es permanente y se da porque nosotras, la mayoría, estamos en situación administrativa irregular, porque así estamos indefensas y tenemos temor a denunciar los abusos por miedo a que nos expulsen” (participante 1). “También, se dan situaciones de explotación entre las personas migradas que estando en situación regular, estamos bajo presión de necesitar un contrato y un tiempo mínimo de cotización para poder renovar su autorización” (participante 46).

**Ley de Extranjería del Estado español impone requisitos difíciles de cumplir para otorgar un permiso de residencia legal, como el Arraigo Social y el empadronamiento con domicilio fijo.** “El tema del arraigo es un gran obstáculo. Además de acreditar que

## Cuidar para sostener la vida

Llevas tres años viviendo en Catalunya, tienes que acreditar un precontrato de trabajo. Nosotras exigimos que para la obtención de la arraigo no se precise un contrato de trabajo” (participante 2). “Nosotras para acceder a un arraigo tenemos que demostrar un precontrato de trabajo, eso nos limita mucho porque nos es imposible tener un contrato de trabajo en las condiciones que tenemos. La Ley de extranjería se tendría que abolir” (participante 36). “El arraigo se ha de comprobar con cursos de formación, llevar como mínimo tres años de permanencia en España, demostrar con el empadronamiento y otros documentos; además un pre-contrato de trabajo de un año de duración. Estos son requisitos difíciles de cumplir porque nosotras las trabajadoras del hogar no tenemos horarios libres para formarnos y los empleadores, a pesar de que trabajamos para ellos, no quieren emitirnos un contrato de trabajo. Cuando lo reclamamos nos amenazan con despedirnos” (participante 4).

“Mi empleadora no me ha querido empadronar en su casa, dice que no quiere tener problemas, que ella no se puede permitir que ya es suficiente con darme una habitación para dormir” (participante 10). “El empadronamiento con domicilio fijo que te piden, debido a la Ley de Extranjería, es un obstáculo permanente, nosotras tenemos que pedir a conocidas que por favor nos empadronen porque no queda de otra, las empleadoras no quieren empadronarnos” (participante 9). “El hecho de no tener papeles te impide que puedas empadronarte porque la gente piensa que es ilegal registrarte como una habitante más en su vivienda, además porque la policía les dice que no empadronen que tendrán problemas, y entonces nadie nos quiere empadronar” (participante 13). “Nosotras queremos que el empadronamiento sin domicilio fijo se reconozca en la administración pública y gobiernos locales de las ciudades y pueblos donde vivimos, si necesidad de poner una dirección. No puede ser posible que ni tengamos derecho a aparecer como habitantes en el lugar donde vivimos y trabajamos” (participante 7). “En Barcelona existe ya el empadronamiento sin domicilio fijo pero aun su obtención demora más de tres meses y eso nos dificulta mucho a las trabajadoras del hogar. A veces, te dicen que tienes que volver a empezar todo el trámite, no es que te lo den automático, y eso genera mucho estrés para nosotras, no es posible tanta demora” (participante 13).

**Las empresas que prestan servicios públicos y privados sobre cuidados no benefician los derechos de las trabajadoras del hogar y los cuidados.** “Las operadoras de servicios dedicadas a los cuidados generan explotación, no nos pagan lo que nos corresponde, se aprovechan de la necesidad” (participante 10). “Las operadoras de servicios sólo ven la parte económica de la ganancia, no les importa si se cuida o no bien a las personas que precisan sus servicios y al final a las trabajadoras nos responsabilizan cuando sucede algo malo” (participante 14).

“Por ejemplo, hay empresas como Cuideo o Joyners que son intermediarias a través de Internet entre cuidadoras y cuidadores que buscamos trabajo atendiendo a personas mayores y a personas que requieren este servicio. Hace poco han tenido una inspección de trabajo porque se han dado cuenta que también funcionan como

## Cuidar para sostener la vida

empresas de colocación sin tener licencia y para ofrecer trabajadoras del hogar. Estas organizaciones no deberían de existir” (participante 6). “Estas plataformas por internet ofrecen cuidadoras de personas ancianas y enfermas por horas, también por las noches y a veces de manera puntual. Son como intermediarias entre las cuidadoras y las personas que contratan el servicio. No dan de alta en la seguridad social y las que trabajan allí es como autónomas, sin siquiera tener contacto en el trato de las condiciones laborales con las para las que se trabaja” (participante 20).

“Estas empresas están dirigidas por personas que no saben nada de cuidados y sólo tienen afán de lucro. Es parte de la sociedad capitalista, allí donde ven negocio entran. Y al contrario de mejorar las condiciones laborales limitan los derechos de las trabajadoras y se convierten en una competencia hacia las que trabajamos por nuestra propia cuenta y no queremos trabajar con ellas” (participante 26).

“Estas organizaciones dicen que al ser empresas garantizar mejor los cuidados de las personas en dependencia. Incluso dicen que así evitan los riesgos de tener una cuidadora irregular porque se evitan malos tratos y robos, fíjese esta mirada tan racista y discriminadora que tienen” (participante 32).

“Las empresas ven el lucro incluso en la soledad que padecen las personas mayores en España. Se han dado cuenta que una población cada vez más envejecida, precisa de personas que las cuiden y las acompañen, y entonces allí empieza su negocio. Venden como empresas la garantía de seguridad de las personas dependientes, ofrecen atención domiciliaria (participante 36).

“Ahora hasta hay aplicaciones móviles de estas empresas, claro, nosotras con este modelo privado de cuidados no podemos competir” (participante 44). “Se dan cuenta que el sistema sanitario es cada vez más caro y que la gran mayoría de las personas no pueden pagar y entonces entran a ofrecer atención y servicios” (participante 40).

“Las empresas de servicio de atención a domicilio también se aprovechan de nuestra realidad, ya les va bien que no tengamos papeles para pagarnos lo que quieren, sin contrato y nos hagan trabajar largas horas” (participante 11). “Nadie quiere hablar de lo que ocurre con estas empresas de atención a domicilio, porque sabemos que les pueden despedir y porque no hay nadie quien defienda tus derechos” (participante 20). “La Ley de Extranjería permite que estas empresas se aprovechen de nuestra situación de necesidad de trabajar. Y muchas terminan aceptando sus condiciones sin poder reclamar” (participante 6).

**Al sistema de cuidados actual le conviene la situación de irregularidad de las trabajadoras del hogar y los cuidados.** “No conviene nuestra formalización como trabajadoras, no les hace gracia que tengamos estatus laboral dentro del sistema de cuidados” (participante 35). “No nos ven como trabajadoras, sino como sirvientas, como personas en situación irregular necesitadas. Así irregulares les somos más útiles

al sistema, porque así el Estado no tiene que asumir su responsabilidad” (participante 43).

“Para reconocernos como trabajadoras, tendrían que reconocer primero nuestra condición de ciudadanía, es decir tener los papeles, pero eso no les agrada. El estatus de ciudadanía de las trabajadoras del hogar y los cuidados no existe en el sistema de cuidados. Si no tenemos papeles, no podremos trabajar con dignidad y con derechos” (participante 27).

“El sistema de cuidados está basado sólo en el bienestar de la población de destino, en políticas de conciliación de la vida laboral, familiar y personal, no así en el reconocimiento de las trabajadoras del hogar y cuidados rol” (participante 41)

“Dentro del sistema de cuidados solo existe un bienestar capitalista, un cuidado individualista y una conciliación colonialista porque está basada en privilegios blancos” (participante 1).

**Son casi nulas las iniciativas públicas que faciliten el reconocimiento, protección o inserción laboral de las trabajadoras del hogar y cuidados.** “De inserción laboral no existe ninguna política, somos nosotras que a través de nuestras redes nos pasamos la voz para conseguir trabajo” (participante 42). “Por ejemplo, hace poco se implementó el espacio Barcelona Cuida como referencia en el ámbito de los cuidados y como un servicio que pretende atender las necesidades de las personas cuidadoras, las empleadoras del servicio de cuidados, y nosotras nos vimos con esa novedad, y nos pareció extraño que para su definición y diseño no nos hubieran siquiera consultado a nuestras organizaciones” (participante 39). “No se puede hacer políticas de nosotras sin nosotras, porque de lo contrario están generando que no tenga impacto real de cambio y que al final no sean útiles más que para las personas de aquí y no para todas las personas que estamos implicadas en los cuidados, como nosotras las trabajadoras” (participante 31). “Si nos hubieran tomado en cuenta hubieran notado que lo que necesitamos es una casa de acogida para las compañeras que no tenemos donde ir cuando nos despiden las empleadoras. Ha habido casos donde nos han despedido por exigir mejoras en nuestro trabajo y nos hemos visto en la calle sin saber a dónde ir” (participante 12). “Nos ponen cualquier excusa para despedirnos y sin aviso previo, a algunas les han acusado de robos, a otras de no ser ordenadas, organizadas o limpias, a otras que no sabemos tratar. Siempre sucede cuando empiezas a reclamar derechos. Y muchas compañeras que las han despedido no tenían donde pasar las noches, es muy duro” (participante 7). “Una casa de acogida estaría bien, donde poder estar unos días hasta conseguir un trabajo, donde te puedas sentir segura, donde no estés con el estrés de conseguir de urgencia una habitación o un lugar donde dejar tus cosas, donde pasar la noche” (participante 2).

**Las entidades de acción caritativa y social impiden la autonomía política y económica de las trabajadoras del hogar.** “Hay entidades que trabajan desde la caridad que dicen tener programas de apoyo a las trabajadoras del hogar, pretenden hablar por

nosotras, reciben subvenciones por esos programas, hablan de nuestros derechos sin nosotras y a veces son intermediarias con las empleadoras y eso impide que nuestras organizaciones sean reconocidas” (participante 6). “Tienen una práctica de revictimizar a las trabajadoras del hogar, nos infantilizan, como si no conociéramos, como si no nos enteráramos de nada, y también porque no nos reconocen como personas con derechos y capacidades” (participante 10). “Estamos cansadas de estas organizaciones que se piensan que son nuestras salvadoras que se aprovechan de la realidad de las personas migradas para recibir subvenciones y ayudas que sólo sirve para su ganancia. Esos recursos debería el gobierno dirigirlos a las propias organizaciones de trabajadoras del hogar y los cuidados porque somos nosotras lo que sabemos lo que realmente necesitamos” (participante 3).

**Las operadoras de servicios que externalizan el trabajo de cuidados contribuyen a perpetuar más las injusticias.** “Las entidades que son contratadas por el Estado para dar asistencia a domicilio pagan muy poco a las trabajadoras cuidadoras, a veces tienen prácticas etnocéntricas y racistas con las trabajadoras migrantes, no contribuyen a hacer el sistema de cuidados más justo” (participante 55). “Estas entidades reciben subvenciones y licitaciones tanto del Estado como de los gobiernos autonómicos y muy poco asumen responsabilidad con sus propias trabajadoras y este servicio de cuidados lo asumen sólo desde la ganancia de sus bolsillos, no porque realmente quieran contribuir a un bien estar de las personas a las que se tiene que cuidar y también de las trabajadoras que cuidan” (participante 44).

### 3.3. Cadena global de cuidados

La cadena global de cuidados tiene dimensiones transnacionales cuyos eslabones se interconectan con la finalidad de cuidar la vida en el espacio cotidiano: el espacio de dos hogares (uno en origen, otro en destino) y un vínculo común: la trabajadora del hogar y de los cuidados. Entre estos eslabones se intersectan desigualdades, opresiones y discriminaciones definidas por la identidad de género, etnia, origen, clases social de quienes la conforman. Además, entretejen redes transnacionales más allá de hogares y territorios concretos: enlazan países diferenciados por profundas desigualdades políticas, económicas, culturales y sociales derivadas del proceso civilizatorio colonial con sus instituciones capitalista, racista, heteropatriarcal, clasista, capacitista, antropocéntrica, entre otras.

#### 3.3.1. Intereses y necesidades

**La feminización de las migraciones configura la cadena global de cuidados impactando de manera específica en la condición y posición de las mujeres migradas.** Siguen asumiendo funciones reproductivas y económicas más allá de las fronteras, a través de enviar sus remesas y de largas llamadas telefónicas. Para cada una es una responsabilidad significativa ejercer ese rol de cuidadoras transnacionales, además de

## Cuidar para sostener la vida

ser gran acto de ejercicio político fuera del parámetro de la macroeconomía. “Ser mujer y migrada en el sistema de cuidados significa ser madre transnacional, ser cuidadora transfronteriza y ser trabajadora del hogar y los cuidados. Ser mamá migrante te hace vivir en una corresponsabilidad doble: llegar al destino para buscar mejores condiciones de vida y enfrentarse al obstáculo de la ley de extranjería y del sistema laboral. Significa dejar a tu familia y cuidar la familia de otras personas. Así envejecemos sin derechos y cuidamos para que otras personas envejezcan con calidad” (participante 38). “En el 2017 un informe de Comisiones Obreras señaló que en Catalunya, la mayoría de trabajadoras del hogar y los cuidados somos de Honduras. Un 81,7% que vivimos aquí trabajamos en este sector. Cierto, nos hemos venido muchas porque en nuestro país hay mucha inseguridad y violencia, hay mafias, delincuencias y un abandono gran del Estado. Y aquí el camino ha sido empezar a trabajar en los cuidados” (participante 70). “Tengo 37 años y soy la última de cinco hermanas, yo en mi país trabajaba como administrativa pero a mi familia la empezaron a amenazar unas mafias y decidí venirme a Barcelona, mi familia emigró a otra ciudad y yo me vine a Barcelona para ayudarles. Y aquí empecé como cuidadora interna” (participante 55).

“Cuando las mujeres migramos seguimos cuidando a la distancia, con nuestras remesas sostenemos a nuestras familias en nuestro país de origen: la salud, la educación, gastos personales, gastos de la casa, etc. Es una gran responsabilidad” (participante 63).

“En nuestro país de origen somos la cabeza de familia, responsable de mantenerla, muchas de nosotras somos madres solteras. Así es que migramos porque es un camino para salir adelante, para mejorar las condiciones de nuestras familias” (participante 66).

“Tras 6 años de trabajadora del hogar y los cuidados pude empezar a trabajar como mediadora intercultural. Desde el primer día que llegué busqué una organización de mujeres migradas, porque unida con otras sentía que era más fuerte. Por eso ahora apoyo la lucha de las trabajadoras del hogar y los cuidados” (participante 59).

“Para nosotras es importante hablar de las consecuencias que tiene la maternidad transnacional y los papeles femeninos que asumimos en esta sociedad capitalista y racista. En esta cadena también debería estar presente el Estado, sin embargo es un actor ausente” (participante 50).

“Cuando vine y empecé como trabajadora del hogar, allí me di cuenta cómo aún existe una mirada colonial hacia nuestras poblaciones y territorios aquí en España. Es allí cuando empiezo a relacionar todas las injusticias que ocurren en mi país con las injusticias que ocurren aquí hacia nosotras. Por ejemplo, como en mi país es normal ver a las mujeres campesinas en trabajos del hogar, mujeres que migran del interior hacia las ciudades, pues aquí pasa lo mismo sólo que a nivel transnacional, nosotras las migrantes que venimos a realizar el trabajo del hogar y los cuidados” (participante 52).

## Cuidar para sostener la vida

“En Ecuador por ejemplo a las mujeres del campo, algunas mujeres de ciudad les decían “dame a tu niña para cuidarla y educarla en la ciudad”. Y así la niña terminaba yendo como empleada del hogar. Algunas familias le permitían que vaya al colegio, otras en cambio no y las tenían trabajando también con el chantaje emocional, diciéndoles que forman parte de la familia. Aquí también nos ocurre lo mismo” (participante 64).

“Aquí el Estado tiene gran responsabilidad porque no permite que las trabajadoras del hogar tengamos nuestros derechos garantizados, así se genera un sistema injusto, que impide que podamos negociar con las empleadoras nuestros derechos. Si no tenemos papeles, pues estamos en situación de precariedad doble, por no tener papeles y por no poder exigir que nos contraten” (participante 57). “Por ejemplo, nosotras como trabajadoras del hogar seguimos estando en un régimen especial, aunque nos hayan incorporado a medias en un régimen general porque no podemos tener los mismos derechos que cualquier otra persona trabajadora, por ejemplo no tenemos derecho al desempleo. Es sumamente injusto porque en este rol de cuidadoras como parte de esta cadena global, no interesamos al Estado” (participante 69).

“Nuestras cuerpas como trabajadoras del hogar y cuidados son nuestro territorio. Y este sistema colonial, al igual que hacen las transnacionales extractivas coloniales con nuestros territorios, lo mismo hace el Estado con nosotras para sostener el bienestar de sus sociedades. Por ejemplo aquí al haber un régimen de pensiones muy bajo, las personas mayores y sus familias acuden a lo que les sale más barato, que es acudir a los cuidados de las trabajadoras migrantes, porque estamos sin derechos y en situación de precariedad y necesidad” (participante 53).

“Nuestra maternidad transnacional para las que la tenemos es muy sufrida. La distancia es un obstáculo enorme, el estar separadas de nuestras hijas e hijos, la ley de extranjería que nos impiden hacer la reagrupación familiar. Es un proceso y trámite muy largo al que nos tenemos que enfrentar, incluso sin posibilidad de lograr finalmente unir a nuestras familias” (participante 61).

“En esta cadena global de cuidados, nuestras cuerpas son mano de obra barata para sostener el sistema de cuidados. Así nos insertamos en trabajos sin reconocimiento, sin contrato, sin vacaciones, sin derecho al paro, sin conciliación, con salarios bajísimos. Y este sistema civilizatorio colonial es lo que necesita, nuestras cuerpas para suplir las responsabilidades de cuidados” (participante 45).

“Muchas tenemos un sentimiento de culpa, porque consideramos que hemos abandonado a nuestras familias, y que no estamos allí para acompañar su crecimiento, su educación, sus necesidades de salud. Y es una realidad que vivimos, no sólo nosotras, sino desde nuestras propias familias que es un reclamo permanente” (participante 34). “Nuestras hijas mayores, hermanas, madres, tías asumen nuestra responsabilidad en nuestros territorios de origen, así reproducen las mismas responsabilidades. Y nosotras cumplimos con enviar la remesa” (participante 49). “yo

## Cuidar para sostener la vida

que me he venido con mi hija pequeña noto que es más difícil para mí, a diferencia de otras compañeras que tienen allá en Honduras sus hijos y que les cuida la mamá, aquí no puedo conciliar, aquí no tengo a quien me cuide a mi niña, y tengo que ir con ella a todos lados, y hay trabajos donde comprenden y otros que no” (participante 29).

“A los hombres que migran les reconocen ese sacrificio que hacen para mejorar la vida de sus familias, en cambio a las mujeres nos cae la culpa por dejar a la familia, cuando deberíamos estar allí a su lado. Eso es machismo” (participante 7). “Si, en nuestros países de origen hay machismo, y allí cuando nos ven con independencia aquí también no les agrada cuando se tiene pareja allá. Ni a algunas familias, porque socialmente también nos controlan a las mujeres y nos culpabilizan” (participante 9).

“Las mujeres migradas también tenemos derecho al cuidado. Muchas se hacen mayores y sin acceso a una pensión y ya no las necesitan en el mercado laboral. Muchas se quedan empobrecidas, muchas o ninguna puede enfermarse o jubilarse, esa es la consecuencia del sistema colonial que ya es insostenible y que en esta cadena global de cuidados tenemos que cambiar” (participante 12). “Nosotras somos las que menos importamos aquí, es cierto que nos consideramos parte importante, pero primero está nuestra familia, luego nuestra responsabilidad como trabajadoras, nosotras somos la última parte de la cadena” (participante 14).

### 3.3.2. Agencias y capacidades

**Las estrategias de resistencia y los saberes adquiridos se han transformado en agencias y capacidades dentro de la cadena global de cuidados que hacen a las trabajadoras subsistir y generar mecanismos de autoprotección individual y autocuidado colectivo.** “Vivir transnacionalmente es un aprendizaje, es un saber que tenemos para cuidar y sostener la vida aquí y allá. Para nosotras este saber nos hace más fuertes, nos hace repensar de otra manera la vida a nivel global. Ya no pensamos sólo en nuestras propias familias, en nuestro territorio de origen, sino también desde aquí, desde las fronteras” (participante 21).

“Nosotras como mujeres somos expertas cuidadoras y ese conocimiento es que nos facilita insertarnos a nivel laboral como trabajadoras del hogar y los cuidados aquí. Y hacemos valer ese conocimiento. Aquí se precisan afectos, un cuidado con calidad, y por eso las familias para las que trabajamos nos contratan, porque saben que haremos un buen trabajo, a pesar de lo poco que nos pagan” (participante 25).

“También hacemos servir nuestra profesión, muchas tenemos carreras profesionales, asumimos responsabilidad, somos respetuosas, tenemos formación en valores, y eso lo ponemos también en el trabajo, aunque es un aporte invisible para las empleadoras” (participante 18). “Nos hemos vuelto expertas en aprovechar el tiempo al máximo, cada segundo cuenta, para nosotras el tiempo es un recurso, y por nuestro trabajo somos conscientes de ello, para poder sacar tiempo para el descanso” (participante 24).

## Cuidar para sostener la vida

“El cuidado de las personas mayores, de las niñas y niños se realiza mejor con los afectos, no podemos negar que es un trabajo pero también ponemos nuestros afectos y eso no se valora. No podemos ser indiferentes con las personas a las que atendemos o cuidamos. Aun así nosotras debemos hacernos respetar nuestros derechos, ellas siempre serán empleadoras y nosotras trabajadoras, allí debe haber un equilibrio” (participante 62).

“Ahora tenemos una visión transnacional del mercado laboral y la cadena global de cuidar, tomamos conciencia de cómo es este sistema a nivel mundial, y cómo se nos valora como trabajadoras. El trabajo del hogar y los cuidados también nos da una visión de la vida para pensar en el bienestar y lo que significa realmente el bienestar” (participante 46).

“A través de estar organizadas somos más conscientes de la realidad de las mujeres migradas y las condiciones del desplazamiento en nuestros países, somos conscientes sobre cómo está dada la economía a nivel mundial, donde las industrias transnacionales se roban nuestros recursos, asesinan a defensoras de los territorios, generan conflictos, depredan la naturaleza y nos obligan a escapar de esas desigualdades que generan” (participante 54).

“Hemos tomado conciencia sobre las estrategias individuales que tenemos cada cual para lograr mayor reconocimiento como trabajadoras del hogar y los cuidados y las compartimos a nivel colectivo para que todas las podemos usar. Es una manera de lograr que podamos mejorar aunque sea un poco nuestras condiciones” (participante 58).

“Cada vez más somos conscientes que debemos fortalecer nuestros espacios de organización y nuestros proyectos para apoyarnos entre todas, para que no nos sintamos culpabilizadas, para que tenemos más claridad política de nuestra realidad, para asumir un poder entre todas donde nuestra voz sea escuchada, para tener más derechos y podamos mejorar las condiciones de nuestras familias, para luchar contra la ley de extranjería y lograr que nos reconozcan como ciudadanas” (participante 65).

“Somos conscientes de que es preciso seguir luchando para que el gobierno español firme el Convenio 189 sobre las trabajadoras y los trabajadores del hogar. A ver si con este nuevo gobierno, que ojala no sea de derechas se pueda firmar por fin” (participante 68).

“Sabemos que el estar organizadas también ha fortalecido a la comunidad migrante, porque no sólo denunciamos nuestra realidad como trabajadoras del hogar y los cuidados, sino también como mujeres migradas contra el racismo, contra las políticas injustas que no reconocen derechos a las personas racializadas” (participante ).

“Hemos aprendido a asumir que ese trabajo que realizamos no tiene por qué generar en nosotras un sentimiento de culpa porque pensamos que si tenemos un vínculo

afectivo con la familia para la cual trabajamos, eso nos impida reclamar nuestros derechos” (participante 2).

“Creemos que el cuidado va más allá de nuestra propia realidad, integra a toda la sociedad en su conjunto, que nosotras somos un eslabón más en esta cadena, y que los cuidados son importantes para la vida en nuestro país y aquí en este país, que debemos hacer alianzas, y defender el cuidado como un derecho aquí y allá” (participante 5).

“En mi país era profesora, y aquí esa capacidad no se valora, estoy trabajando como interna y cuidado dos niños pequeños y aplico mi formación para ayudarles en sus tareas. Además, hago labores de limpieza y libro el sábado y domingo” (participante 8).

### 3.4. Trabajo de cuidados y del hogar no remunerado

Asumiendo el cuidado transnacional, las trabajadoras del hogar colocan en una posición transfronteriza el rol reproductivo, a través de todas las acciones que realizan como necesarias para el mantenimiento de las personas a las cuales ellas cuidan y que, sin embargo, no son contabilizadas entre las actividades productivas. En origen se sitúa la vivienda familiar de la trabajadora del hogar y los cuidados, donde otra mujer (su madre, hermana, hija mayor, tía, sobrina, entre otras) realiza el trabajo del hogar no remunerado, cuidando a las personas dependientes y realizando las actividades y quehaceres del hogar para su mejor funcionamiento, como la preparación de comidas, la limpieza de la vivienda, ropa y calzado, el mantenimiento y reparaciones menores, la administración, el abastecimiento y el cuidado de mascotas y plantas. También, la remesa enviada por la trabajadora a su familia contribuye a realizar todas las actividades de cuidado y protección a integrantes del hogar que requieren cuidados de salud permanentes ya sea por enfermedad, por diversidad funcional o por edad. Es así como las trabajadoras del hogar y cuidados cuidan en la distancia, asumiendo lo que se llama la transnacionalidad del cuidado no remunerado.

#### 3.4.1. Intereses y necesidades

**La dedicación de las mujeres migradas al trabajo del cuidado no remunerado hacia sus familias es una imperiosa necesidad que asumen como una responsabilidad infranqueable.** “Siempre estoy pensando a qué hora les llamo, cómo estarán, si habrán comido, si habrán hecho las tareas de la escuela, para mí es importante tener un rato para comunicarme y hablar y escucharles, saber que están bien” (participante 3). “El hecho de estar lejos, de no poderles ver, de no compartir tiempo con mis hijos es una preocupación grande. Intento llamar todos los días para hablarles y saber cómo se encuentran. Siempre me hago un tiempo para hacerlo, es importante para mí” (participante 15). “Tengo a mi madre allá cuidando a mi hija, y desde antes de venirme nos dijimos que siempre nos tendríamos que dar un tiempo para saber una de la otra,

## Cuidar para sostener la vida

para no preocuparnos y saber que nos va bien, tanto a ella como a mí. Intento siempre hablar media hora, porque no puedo por la diferencia de horas, hablar mucho, o porque estoy trabajando o porque ya es de noche aquí y no puedo hacer ruido, aun así siempre media hora de mi tiempo me doy para hablar con mi madre” (participante 23). “No tengo tiempo para mí, sólo para mi familia, para cuidarles, estoy siempre pendiente de ellos. Aquí todavía no trabajo, porque no sé el idioma y estoy aprendiendo. Llevo un año aquí, me reagrupé con mi esposo, y mi prioridad es mi familia, que estén bien, que cuiden su salud, que coman” (participante 40). “Me vine con mi hija pequeña, ella es mi prioridad ahora, todo lo que hago es por ella, por su futuro. Con ella voy al trabajo y estoy pendiente de que esté bien, felizmente en el trabajo aceptan que la lleve” (participante 13).

**Mejorar la calidad del tiempo dedicado al cuidado transnacional es un interés permanente y asumido como derecho.** “A veces hablo poco por teléfono con mi familia por no molestar a la familia con la que trabajo, no les gusta que estemos hablando por teléfono, incluso por las noches que es cuando podría llamar a mi familia, me cortan el internet, así no puedo llamarles por whatsapp que me sale gratis. Aprovecho la hora de la comida para llamar, voy comiendo y hablo, pienso que deberíamos tener reconocidas las horas para hablar con nuestras familias” (participante 22). “Si trabajas como interna poco tiempo tienes para dedicar a tu familia, aunque hayas terminado de hacer las cosas, tienes que hacer como que haces porque si no piensan que estás de ociosa, que no trabajas. Si hablas por teléfono es mal visto, porque creen que estás perdiendo el tiempo. No comprenden que es para saber si está tu familia bien, si todo marcha con tranquilidad, no comprenden que es una manera de cuidar. Por eso precisamos que nos reconozcan ese tiempo” (participante 17). “A partir de las 10 de la noche puedo tener tiempo para hablar antes de dormir, así que apuro todo lo que tengo que hacer para tener incluso más tiempo. Si tuviéramos reconocido el tiempo para hablar con nuestras familias sería diferente, eso es lo que nos angustia no poder dedicarle un tiempo al día y eso no lo comprenden” (participante 28).

**La provisión económica transnacional como forma de cuidado de sus hogares es un interés primordial que fortalece su capacidad de proveedoras y su contribución a la economía de sus territorios de origen.** “Todos los meses envío el dinerito para mi familia, utilizo las agencias de envío porque no puedo tener una cuenta de banco, así lo reciben más rápido y el mismo día. Así les cuido” (participante 19). “Los primeros meses estuve pagando la deuda que me hice para poder realizar mi viaje aquí, y a la vez iba enviando algo a mi familia. Luego ya he empecé a enviar para la educación de mis dos hijos pequeños que están allá con mi hermana” (participante 4). “Siempre pregunto qué necesitan, si para comprar medicinas, o para los materiales escolares o algo de ropita, estoy pendiente de lo que les hace falta y así también desde aquí planificamos los gastos” (participante ). “Mi hermana me cuenta cómo están, si ya han crecido, si se han portado bien o mal, la escucho, nos apoyamos para que ella pueda seguir cuidando allá a mi hija. Ella me apoya y yo también a ella con parte del dinero

que envió. Espero algún día poder traerme a mi hija” (participante 13). “Nosotras cuando enviamos dinero también contribuimos a la economía de nuestros territorios de origen. El gobierno en mi país poco se preocupa por la educación para el desarrollo. Si nosotras enviamos un dinero estamos dando mayores oportunidades a nuestras familias” (participante 5).

**Otras maneras de cuidar se convierten en acciones de resistencia frente al contexto desafiante que significa migrar sin redes sociales que te sostengan.** “Mi manera de cuidar es hablar con mis hijos, darles consejos, explicarles que por ellos estoy aquí para que puedan mejorar su vida, hablamos mucho tiempo los domingos que es cuando puedo y a veces días de semana, es para no perder la conexión y que sepan que siempre estoy cerca” (participante 67). “Con mi madre nos cuidamos mutuamente, ella me cuida a mi niño y yo a ella apoyándola también con lo que envió. Nos contamos cómo va nuestra vida diaria, nos contamos las penas, lloro con ella, me da consejo y fortaleza y también yo cuando se me pone triste” (participante 60). “Mi hermana tiene a su niña enfermita, también el dinero que envió es para que cuide la salud de mi sobrina, porque me apoya con ver a mis niños. Si pudiera tener la posibilidad haría reagrupación para que se venga y pueda estar conmigo, su hija y mis niños” (participante 51). “Cuando les escucho al otro lado del teléfono me dan fuerza para seguir aquí, para saber que es por mi familia que tengo que seguir luchando. A veces no les cuento lo que me sucede y me concentro en escuchar cómo les va y saber sus logros, así me animo y no les doy tristeza” (participante 7).

### 3.4.2. Agencias y capacidades

**El entorno propio de las mujeres migradas es clave y vital para su resistencia.** “Cuando tienes una habitación ubicada en el mismo cuarto de servicio, allí donde ponen los trastos de la casa donde trabajas no hay manera de descansar, ni de sentir bienestar. Por eso sólo lo uso para dormir, porque ni siquiera es mi espacio propio. Esta realidad nos desanima, me siento mejor cuando estoy allí pero comunicándome por el whatsapp con mis compañeras” (participante 47). “En la casa donde trabajo, aunque estoy como interna no siento que sea mi espacio, no hay privacidad, me siento observada, es una casa ajena, en la cual sólo soy una trabajadora, allí no es mi espacio propio y no tengo espacio propio, aunque tenga una habitación muy pequeña, me siento encerrada y me da depresión a veces, por eso tener un espacio que sea propio es importante” (participante 56). “Desde que vine me descuidé mucho, comía por ansiedad y engordé, a veces creen que estoy gorda porque estoy bien de salud y no es así. Hasta que no conocí la organización me sentí desamparada. Ahora he valorado más el cuidado de mi espacio propio, de donde duermo, donde como, de ir los domingos de reunirme con mis compañeras, estar con ellas, contarnos nuestras experiencias, incluso hacer ejercicios por la mañana para estar más activa” (participante 16). “He logrado negociar unas dos horas de descanso al día, allí aprovecho para salir al parque, estar allí llamando por teléfono, o leer, o simplemente

## Cuidar para sostener la vida

caminar, estar conmigo, sentir que puedo salir a respirar es mi espacio” (participante 30).

“Decidí ser peluquera, empecé con un pequeño negocio así entre nosotras y así genero mis pequeños ingresos, y también ayudo a otras amigas a sentirse mejor, a quererse, a aceptarse, a verse guapas, a sentir que no pueden perder el ánimo. Aquí tengo mi espacio propio y lo comparto para cuidarnos” (participante 42). “Antes de encontrar a la organización estaba deprimida, lloraba todo el tiempo, me sentía muy sola, desamparada, deprimida. Aquí en este espacio que también es mío ahora con todas mis compañeras me siento mucho mejor, siento que me estoy recuperando” (participante 52).

**El nivel de acceso y control a los recursos para el cuidado de sus propios espacios y su bienestar es una capacidad permanente de autogestión y resistencia.** “Lo que gano en gran porcentaje lo envío a mi familia, dejo un poco para pagar mis gastos de comida, transporte, teléfono. Lo que ganamos no nos alcanza para nuestro propio cuidado, ni para poder alquilar una habitación y no tener que dormir en la casa donde trabajamos” (participante 33). “Incluso hemos sabido de familias para las que trabajamos que quieren cobrar el alquiler de la habitación a las trabajadoras. Es un abuso y no podemos permitir, no se pueden aprovechar así de nuestra falta de recursos” (participante 48). “A veces nos olvidamos de nosotras mismas, porque preferimos el cuidado de nuestras familias, no tenemos ni para comprar ropa ni para medicinas aquí donde estamos y nos vamos cuidando como podemos, sin contrato, sin un salario fijo, no podemos darnos eso que consideramos un lujo” (participante 37).

“Una vez la señora me dijo si tanto te quejas por qué no te vas a tu país, para venir aquí a sufrir no es plan. Y yo le dije pues entonces págueme más, que trabajo las 24 horas al día, y se quedó callada” (participante 10). “Con una compañera nos alquilamos una habitación el fin de semana cuando salimos de trabajar y allí estamos, podemos estar tranquilas, respirando y sentirnos bien, aunque sea una vez por semana, porque el encierro te enferma. Entre las dos la pagamos y así tenemos un espacio para estar” (participante 19). “Los fines de semana entre algunas compañeras ahorramos un poco haciendo comidas colectivas, allí nos preparamos entre todas y compartimos. Es el mejor momento de la semana, donde reímos, nos contamos las anécdotas que nos pasan en las casas donde trabajamos, es una manera de estar bien” (participante 1).

“Para cuidarnos entre todas tenemos el whatsapp, nos contamos también como nos sentimos, nos animamos entre todas, estamos atentas a lo que dice una compañera y nos aconsejamos, así como cuidamos a nuestras familias a la distancia por teléfono, así también nos cuidamos de lunes a sábado entre nosotras” (participante 47). “Ese espacio que ha puesto el Ayuntamiento de Barcelona para las trabajadoras del hogar y los cuidados debería estar abierto los domingos que es cuando nosotras podemos estar, no de lunes a viernes que son días de trabajo y las internas no podemos, incluso las que no son internas. A veces lo que hacen los políticos, lo hacen sin pensar

realmente cómo puede beneficiar una política” (participante 52). “Organizamos bingos y tenemos premios, así compartimos entre todas, también compartimos comida, ropa y nos cuidamos” (participante 69).

### 3.5. Trabajo de cuidados y del hogar remunerado

Para las trabajadoras del hogar y los cuidados el trabajo que realizan si bien es remunerado no tiene el reconocimiento como una profesión reglada, se le considera un trabajo poco cualificado. Sin embargo, las empresas que ahora están creándose con la finalidad de ser intermediarias entre las empleadoras y las trabajadoras de cuidados si están teniendo ganancias. Ciertamente el trabajo de cuidados se realiza desde distintos sectores de la actividad económica, como servicios sociales, sanidad, servicio del hogar e, incluso, hostelería. Sin embargo, el referido a las trabajadoras del hogar y los cuidados, al ser entendida como una labor esencialmente familiar y femenina se ha restado valor como empleo en este sector ocupacional, lo cual obstaculiza construir el conocimiento experto en este ámbito, de manera que su profesionalización choca con impedimentos importantes, quedando relegados a una mera ocupación laboral de baja cualificación, bajos salarios, sin derechos laborales y escasas posibilidades de movilidad ascendente. No solo el género explica esta escasa calidad de los empleos: también el origen de clase y la racialización influye en que las mujeres los acepten y los vivan.

#### 3.5.1. Opresiones múltiples

Son múltiples las opresiones y las violencias interseccionadas que forman parte de la realidad del trabajo del hogar y de cuidados remunerado y ante la cual, las trabajadoras han aplicado diversas estrategias de resistencia.

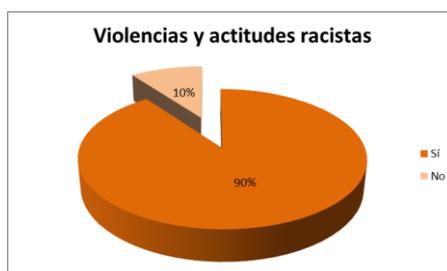
**El racismo institucional es el primer gran obstáculo.** “Si llegas a un país con una ley de extranjería racista que solo limita derechos y controla tu movilidad, y encima esta ley influye en otras políticas entonces nosotras las trabajadoras sin papeles, sin reconocimiento de derechos, sin poder empadronarnos fácilmente, sin poder acceder a la seguridad social, estamos relegadas a condiciones laborales muy precarias, de semiesclavitud incluso” (participante 36). “Cuando trabajas como interna, aunque estés como encerrada piensas que es mejor a que te paren en el metro o en la calle en las redadas racistas y luego te abran un expediente para que regreses a tu país. Eso es por la ley de extranjería” (participante 4). “El acceso a la salud también es importante pero nos ponen muchas condiciones para poder tener la tarjeta sanitaria y hasta que nos la dan nuestra salud no puede esperar, por eso evitamos no enfermarnos o aguantar, porque tampoco podemos ir al médico” (participante 18). “Yo he conseguido mi permiso de residencia hace poco, para el cual tuve que acreditar tres años de arraigo, y aun me falta el permiso laboral para el que tengo que acreditar seis meses de actividad económica. Para muchas nos es muy difícil lograrlo porque los requisitos

de la Ley de Extranjería que limitan nuestros derechos nos obligan a trabajar en la economía precaria e informal. Y si queremos pasar muy rápido de esta situación tenemos que apuntarnos a cursos de formación y empadronarnos, cosa que muy pocas conseguimos con facilidad porque no tenemos tiempo para los cursos y/o porque en las casas donde trabajamos no quieren empadronarnos” (participante 23). “Tener papeles no te garantiza tener un mejor trabajo pero si te dan oportunidades para conseguir un trabajo diferente” (participante 14). “Por ejemplo, la ratificación y aplicación del Convenio 189 de la OIT es una de nuestras más importantes demandas en toda España, podría limitar el pago que nos hacen en especie (comida, implementos de aseo personal, etc.) y prohibiría que el alojamiento nos lo descuenten nuestra paga, pero el gobierno posterga siempre su aprobación” (participante 2).

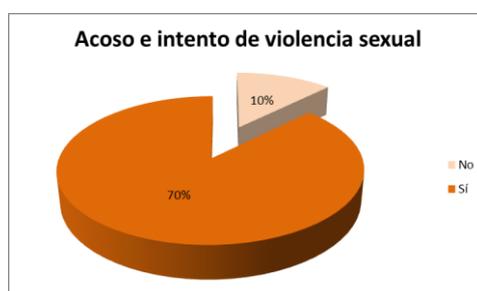
**El clasismo, racismo y machismo de las personas empleadoras condena a las trabajadoras a permanecer invisibles para la sociedad durante años, realizando su trabajo cumplidamente pero en condiciones indignas.** “A mi empleadora no le gusta que vaya sin uniforme, dice que es para diferenciar al servicio. Me hace comer en la cocina, no en el comedor, y que tenga mi propia comida, no la que comen ellos. A veces, el padre de ella viene a la cocina e insinúa cosas, yo hago la que no entiendo, eso es acoso” (participante 70). “A veces en la casa donde trabajo hablan mal de las personas migrantes, dicen que roban, que vienen a aprovecharse de las ayudas y no tienen ni un poco de cuidado de que yo estoy allí escuchando. Me hacen sentir mal y como conversan entre ellos no puedo intervenir, sólo escucho como tienen pensamientos racistas” (participante 64). “Cuando he cuidado a hombres mayores a veces han querido tocar o rozar mi cuerpo, y por eso yo prefiero cuidar mujeres mayores. Aunque sean mayores el machismo está ahí dentro y creen que porque les atendemos les da derecho a tocarnos, porque somos mujeres y trabajadoras migrantes” (participante 59). “A mí me celan las esposas con sus esposos, creen que voy a quitarles su pareja, como me ven joven no se fían. Y me están vigilando, creen que coqueteo con su marido, me acosan” (participante 69). “Piensan que las mujeres latinas somos sumisas, que agachamos la cabeza, que también estamos buscando un español para tener los papeles. A veces el señor de la casa donde trabajo me insinúa que por qué estoy sola, que podría encontrar solución a mi realidad, trata de acercarse mucho a mí y yo lo ando esquivando. En cuanto consiga otro trabajo me voy” (participante 27). “Yo llegué aquí el 2015, he tenido varios trabajos, en unos he aguantado más que otros. En uno tenía que comer la dieta que comía la señora no me podía preparar nada para una buena alimentación, te obligan a adaptarte a su realidad. Y en otro trabajo tenía que cuidar a un hombre mayor que me acosaba sexualmente” (participante 44).

De las 70 participantes del diagnóstico, un 90% señala haber sido impactada por la violencia racista dentro del ámbito laboral o en el contexto del mismo.

## Cuidar para sostener la vida



Un 70% indica haber sido afectada por una situación de acoso y violencia sexual en el sector del hogar y los cuidados.



**La condicionante de opresión de género en el trabajo del hogar y los cuidados permite la conciliación de las empleadoras para romper el techo de cristal a nivel laboral, mientras limita derechos a las trabajadoras del hogar y los cuidados presionándolas hacia el suelo pegajoso.** “Las empleadoras no son conscientes que gracias a nuestro trabajo pueden liberarse del trabajo de cuidados y del hogar, lo que les permite romper el techo de cristal en sus trabajos” (participante 4). “Yo trabajaba como interna para una mujer que decía ser feminista, pero cuando se trataba de exigir mejoras en mis condiciones de trabajo se enfadaba, claro que al final me permitió tener horas de descanso o tener más horas para dormir y no trabajar casi todo el día. Pero le costó reconocer mis derechos. Y yo me preguntaba, si dice ser feminista por qué me niega derechos” (participante 19). “Ahora he escuchado a algunas feministas decir que no debemos culparnos entre mujeres, que no podemos hablar de las que tienen privilegios y las que no, porque eso divide y confunde, que es el sistema el injusto y no ellas. Ellas niegan que se benefician de ese sistema, niegan que son parte de ese mismo sistema que no nos reconoce nuestros derechos. Muchas tienen trabajadoras del hogar y los cuidados y no son capaces de reconocerles derechos” (participante 45). “Se repite la misma historia, antes éramos esclavas de las blancas en durante la colonia, y ahora nos ven como sus sirvientas. Nosotras las diferentes, las extranjeras, las que a sus ojos nos miran con indiferencia” (participante 54).

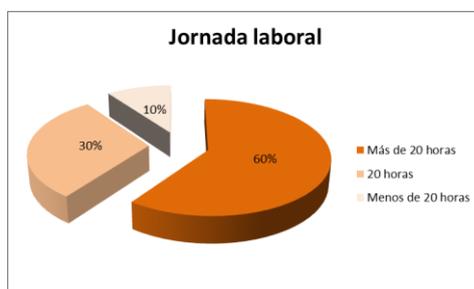
**La precariedad laboral del régimen de internas y las injusticias de ese entorno es una explotación que permanece en la impunidad ante la indiferencia del Estado.** “Me pagan sin contrato, y como me dicen que me dan casa y comida pues dicen que ya se

## Cuidar para sostener la vida

compensa, pero trabajo todo el día, incluso de noche, y me hacen dormir en la misma habitación de la señora para estar pendiente que no se vaya a levantar de noche y se caiga. Muchas veces no puedo dormir y cuando les digo si me pueden subir la paga se niegan” (participante 34). “No tengo vacaciones. La señora me han dicho veinte a Canarias con nosotras, así conoces, pero ya sé que eso implica que me haga cargo de sus niños y al final no disfrutaré de esas supuestas vacaciones” (participante 24). “Nuestras jornadas de trabajo son casi todas las horas de la semana, cerca de las 168 horas totales porque nos exigen disponibilidad todas las horas del día. Muchas de nosotras sólo salimos los domingos. Y la gran mayoría tardamos meses y años para salir de esta situación en medio de un contexto muy difícil para nosotras y con todos los trámites y largos tiempos de espera” (participante 43). “Somos las que cuidamos a las madres, abuelos, abuelas o tías de otro; les duchamos, les damos de comer, les vestimos, les limpiamos, les cocinamos, les hacemos compañía, estamos pendientes todo el día de lo que necesitan y aun así nos pagan muy bajo” (participante 5). “El ser trabajadora interna a dedicación completa y dormir en la casa de la empleadora se dice que no comporta gastos de casa y comida, pero no es así, nos hacen pagar nuestra propia comida” (participante 8).

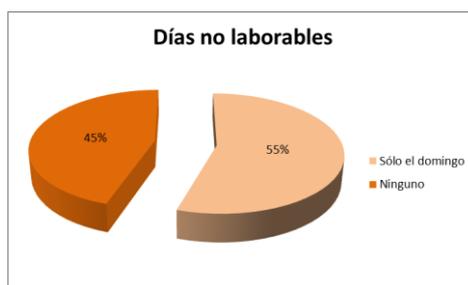
“El Estado nos dice que no puede hacer una inspección de trabajo porque se trata de un entorno privado, que allí no puede entrar a inspeccionar. Sucede igual con la violencia machista que piensan que es un tema privado, claro, a nosotras ni nos toman en cuenta porque somos consideradas sirvientas” (participante 21). “Algunas hemos conseguido negociar tener dos horas de descanso entre la jornada de trabajo, pero aun así por todo lo que significa no es nada, porque esas horas no compensan todo el cansancio físico que realizamos cuando cuidamos a personas enfermas, a personas que no pueden valerse por sí mismas. Nosotras tenemos que sacar fuerza de donde sea para cuidar, porque ese es nuestro trabajo y asumimos la responsabilidad de hacerlo” (participante 45).

Un 60% indica tener una jornada laboral de más de 20 horas, un 30% tienen 20 horas y menos de 20 horas un 10%.



Un 55% sólo tienen los domingos como días no laborables y un 45% no tienen días no laborables.

## Cuidar para sostener la vida



Un 60% indica no tener horas de descanso entre la jornada laboral y un 40% afirma tener dos horas.



“Nuestro tiempo y afecto cruza en forma de dinero el Atlántico para cuidar a nuestras familias. Entre 500 y 600 euros nos pueden pagar y nunca es una cantidad negociada. Muchas nos reservamos para pasar el mes unos 100 euros, el resto lo enviamos fuera” (participante 3). “Unas ganamos entre 500 y 400 euros mensuales, y se ha de insistir mucho para que te reconozcan más pago. Las empleadoras nos dicen que no pueden pagar más y que si no nos conviene que podemos buscar otro trabajo” (participante 30). “Las que hemos podido encontrar personas más conscientes, entre las empleadoras, ganamos más de 600 euros. Es una realidad que poco abunda” (participante 55). “No nos podemos dar el lujo de enfermarnos ni tener accidentes laborales. Tenemos compañeras que los han tenido, y como no somos trabajadoras asalariadas, no han tenido derecho a baja remunerada por incapacidad y se han quedado en la calle, sin para ni indemnización” (participante 20). “Las empleadoras tienen ideas equivocadas sobre nosotras, creen que somos ignorantes, que no tenemos educación, que no sabemos manejar los artefactos eléctricos. A veces nos quedan vigilando por si fuéramos a malograr alguna cosa de la casa” (participante 38).

Un 65% ganan unos 600 euros mensuales, un 25% ganan entre 500 y 400 euros mensuales y un 10% de las participantes señalan ganar más de 600 euros.

## Cuidar para sostener la vida



“No podemos dejar de ser internas más aún cuando los alquileres de habitaciones están muy caros. No hay derecho a la vivienda, mucho menos una habitación que sea asequible para nosotras. Incluso compañeras que cuentan con permiso de residencia ven que pagar por el alquiler de una habitación se les hace difícil ahorrar y cumplir con el cuidado de sus familias en sus países, ya no pueden enviar dinero” (participante 33). “Las que estamos como internas pagamos alquiler de otra habitación los sábados por la noche, a veces pagamos más de 250 euros al mes por cuatro noches y para nosotras esa cantidad representa casi el 50% de lo que ganamos” (participante 17). “Nosotras escuchamos comentarios como que las internas ahorramos dinero porque no gastamos en alquiler. Quien no conoce nuestra realidad habla por hablar. No ven que como internas trabajamos día y noche y por nuestra salud física y mental necesitamos al menos, tener cuatro días libres al mes que significa un gasto de 250. Y las cuentas no nos salen es tan injusto como las mismas condiciones laborales que tenemos” (participante 26). “Como interna nadie te regala nada, recibimos un promedio de 600 cuando por todo lo que hacemos nos tendrían que pagar más de mil euros, sin embargo nos lo pagan en especies, esa es una realidad injusta” (participante 37).

**Trabajar con los afectos expone a las trabajadoras del hogar y cuidados a un equilibrio permanente entre reivindicar sus derechos o dejar que el chantaje emocional condicione su acción vindicativa.** “Cuando trabajas cuidando, pones también tus afectos y entonces la relación con quienes te emplean se confunde. Es imposible no sentir afecto con la única persona que tengo cerca, cuando la cuido hablamos de su vida, de sus experiencias, y ella también me pregunta y así se va haciendo un vínculo” (participante 68). “Tenemos a nuestra familia a miles de kilómetros de distancia, estamos solas viviendo aquí, sin redes sociales o muy limitadas, entonces algunas ven las casas donde trabajan como un lugar donde se sienten cobijadas” (participante 53). “Muchas de nosotras venimos huyendo de las crisis, conflictos, violencias de nuestros países, venimos afectadas, desanimadas de dejar todo allá, y cuando llegamos no nos queda otra que admitir las condiciones que encontramos” (participante ).

“Hay una relación perversa de ser como la familia sin ser de esa familia, porque de eso se aprovechan, y nos pagan menos y se justifican” (participante 65). “El tema de los afectos puede ir en nuestra contra porque causa confusión entre la relación laboral y una relación personal, por eso es importante la organización para que todas empecemos a reflexionar juntas y gestionar nuestros afectos y emociones en el trabajo

que realizamos” (participante 50). “Creo que tenemos que guardar distancia y crear un espacio personal, no podemos negar lo que sentimos pero no debemos confundir con nuestro rol como trabajadoras del hogar y los cuidados, por más afecto que tengamos hacia las personas que cuidamos, primero están nuestros derechos como trabajadoras” (participante 6). “Claro que estaremos mucho mejor en un hogar donde nos traten con respeto y con cariño, eso es importante y también es importante cuidarnos a nosotras, nuestro propio bienestar, nuestras amistades, a nuestra organización para estar bien y así también poder cuidar a nuestras familias” (participante 16).

**Mejorar sus condiciones de vida significa garantizar en un futuro la posibilidad del reencuentro y reagrupación con su familia.** “A mí me encantaría volver a ser enfermera como lo era en mi país y poder reagrupar a mis hijos” (participante 42). “Cuanto desearía dejar estas video llamadas y tener a mi familia aquí conmigo, que podamos salir el fin de semana, de contarnos directamente las cosas, de cómo vivimos” (participante 49). “Mi meta es agrupar a mi familia, traerles para que estén conmigo y que pueda cuidarles directamente, por eso estoy luchando y aguantando. Cuando tenga los papeles empezaré el trámite de reagrupación” (participante 7). “Deseo encontrar un trabajo mejor, cualificado, donde se me reconozca mi formación, mis capacidades, a partir de allí tener un salario, un contrato, unas condiciones dignas que me permitan reagrupar a mis hijos y que estudien aquí y junto a mí” (participante 15). “A mí me gustaría que vengan mis hermanas pequeñas, que ahora les estoy ayudando a estudiar, cuando tenga mis papeles y un trabajo con contrato, podré lograr que vengan” (participante 13).

**Abolir el régimen de interna implica un cambio de paradigma para el Estado español, porque tendrían que abolir primero la Ley de Extranjería.** “Primero se tendría que abolir la Ley de Extranjería, porque aunque ya no existiera el régimen de interna y sólo externa, seguiría la ley de extranjería con todos los obstáculos que impone, porque este es el principal muro que nos pone como irregulares y nos obliga a esperar tres años para poder tener los papeles y esta espera significa trabajar sin contrato, porque tenemos que subsistir” (participante 9). “Sería un gran paso, pero para ello falta que se nos reconozca nuestra ciudadanía, que no se nos ponga obstáculos para poder trabajar, que no se condicionen los contratos a tener papeles, ese es el primer muro que no podemos cruzar porque hay una ley racista” (participante 22). “Y qué hacemos si para tramitar el permiso de residencia necesitamos tres años y demostrando que estás empadronada, que tienes vida en Catalunya, aunque no queramos estas condiciones de internas, este país nos obliga a estar en esta situación, no sólo son las condiciones laborales como internas sino también lo que genera que no tengamos papeles para exigir contratos” (participante 21). “También debemos pensar que si no tenemos papeles nos pueden coger en la calle con las redadas y si trabajamos de internas no sentimos esa inseguridad de que nos deporten o terminemos en un CIE, eso sería terrible para nosotras” (participante 46). “En el hogar de nuestra empleadora no puede entrar la policía a hacer redadas, y esos tres años que estamos trabajando en

una situación de encierro y aisladas nos evita caminar por las calles y no coincidir con los lugares donde suelen darse las redadas racistas. Y esa es consecuencia de la ley de extranjería, por eso primero se ha de abolir la ley de extranjería y también las condiciones de explotación de las trabajadoras del hogar y los cuidados” (participante 31). “La abolición del régimen de interna significa cuestionar las estructuras de la reproducción capitalista y su sostenibilidad. Por eso nuestra lucha pone en cuestión todo el sistema, sobre todo para abolir primero la Ley de Extranjería. Esa sería una primera meta y cambiar todo el sistema y luego abolir el régimen de interna, destruir el cuarto de servicio es fundamental para hacer caer la casa del amo” (participante 48).

### 3.5.2. Necesidades e intereses

**Las trabajadoras del hogar y los cuidados internas no tienen elección en el Estado español, o asumen las condiciones laborales indignas y salarios cada vez más precarios, o no tendrán ingresos.** “Nosotras tenemos condiciones laborales precarias, inseguras y muy injustas, estamos condicionadas a trabajar como internas sin salir de lunes a sábado, sin poder relacionarnos con nuestras compañeras, si tener tiempo para participar en una organización y que podamos defender nuestros derechos” (participante 28). “Aquí no podemos elegir, si fuera así podríamos tener posibilidad de escoger entre un trabajo de 8 horas con un salario digno y un trabajo de interna con todo lo que hay tras ese trabajo. No, no podemos elegir en este sistema” (participante 45). “Como cualquier trabajadora y trabajador exigimos unas mejores condiciones de trabajo que nos permitan tener una vida propia, no la actual realidad que nos genera consecuencias negativas para nuestra salud física y emocional, porque aunque no se evidencie este es un trabajo que genera deterioro de nuestra salud” (participante 51). “Siempre he trabajado como interna en casas cuidando a señoras mayores. Mi salario siempre ha sido entre 650 y 700 y trabajando 15 días sin parar. Me levanto a las seis de la mañana y me acuesto a las doce de la noche. Limpio, barro, frego, cocino, siempre dejo la casa muy ordenada. Algunas veces, me he dado de alta en la Seguridad Social y otras no. En un trabajo que tuve sólo estaba asegurada una hora, aunque trabajara ocho” (participante 40).

“A veces no me dan horas de descanso ni permiso para ir al médico. No me puedo enfermar, tengo que estar sana” (participante 29). “Limpio casas por horas en los alrededores de Barcelona. Tengo cubierta casi toda la semana y prefiero no estar dada de alta en la Seguridad Social porque el beneficio es menor y necesito el dinero para poder llegar a fin de mes” (participante 32). “Trabajo cuidando a personas mayores en casas y haciendo tareas del hogar como interna. En algunos sitios no me pagaban más que 600 euros, no me daban ni dos horas libres diarias y tampoco tenía los fines de semana. En algunos lugares he escuchado hasta comentarios racistas” (participante 39). “Ninguna de nuestras compañeras cobra más del salario mínimo y por el miedo a perder a perder el trabajo o a no volver a encontrar otro no se animan a denunciar públicamente” (participante 41). “Como interna trabajo con dos horas de salida al día y me pagan cerca de 700 euros. Todas las ofertas que he visto no suben más de esa

cantidad al mes y es muy duro el trabajo” (participante 67). “He trabajado por horas en limpieza y cuidando niños. Por ejemplo, entraba el sábado a las tres de la tarde y salía el domingo a lo ocho de la noche y por todo me pagaban 75 euros” (participante 55).

“Me vine a España en busca de una mejor vida, huyendo de la violencia de mi país, Honduras. Allá trabajaba para un gobierno local, cuando llegué aquí todo era diferente. Felizmente el trabajo del hogar y el cuidado es más asequible. Y he vivido muchas injusticias por ser trabajadora del hogar” (participante 66). “Nuestra jornada laboral debería de ser de ocho horas pero la gran mayoría trabajamos hasta 20 horas. Somos las esclavas del siglo XXI, algunas están dadas de alta en seguridad social y sin embargo no tienen derecho al paro” (participante 54). “Entre nuestras compañeras tenemos casos de trabajadoras que han sufrido acoso sexual. Hay hombres que creen que somos una chica de compañía que les podemos ser útiles para todo” (participante 63). “Nosotras deberíamos tener un sistema de protección por desempleo como trabajadoras del hogar, y tener cubiertos unos ingresos mínimos en situaciones de paro. Por ejemplo, sabemos que en países como Francia, Dinamarca, Finlandia, Alemania ya se tienen prestaciones por desempleo para nuestro sector” (participante 56). “Las empleadoras saben que pagar a una trabajadora interna sale más barato que una externa durante 40 horas a la semana, sobre todo, porque tiene más ventaja tener a una trabajadora durante 24 horas en casa” (participante 11). “El salario de las trabajadoras del hogar está regulado según el Salario Mínimo Interprofesional, el cual se modifica cada año. En el Real Decreto 1462/2018 se decidió el salario mínimo de las trabajadoras internas durante 2019 en 900 euros mensuales. Es el pago bruto que se debiera pagar en 14 pagas al año, sin embargo no se cumple” (participante 35).

**Ni obedientes, ni sumisas, ni agachadas a quien les emplea, conocen sus derechos y vindican sin temor.** “Precisamos acuerdos previos antes de trabajar para que siempre puedas tener libertades” (participante 30). “Necesitamos tener posibilidad de baja laboral. Soy interna y cuando he pedido la baja, nunca me la dieron, me la negaron” (participante 25). “El contrato verbal tiene que ser claro. Hay responsabilidad que los patrones tiene que cumplir contigo, aunque no haya un contrato escrito de por medio” (participante 62). “Tenemos derecho a descanso por enfermedad, derecho a días festivos y derecho a tener baja laboral” (participante 57). “Tenemos derecho a un contrato en el trabajo del hogar y de los cuidados y que podamos exigir el derecho al paro y a baja por maternidad y por enfermedad” (participante 12). “Ya está bien que se aprovechen de nuestra buena voluntad como trabajadoras, debemos evitar confundir el trabajo con la amistad” (participante 1). “Necesitamos tener derecho a vacaciones como cualquier trabajadora” (participante 17). “Tenemos derecho a tener tiempo libre: 2 horas diarias de descanso cada día para evitar el estrés y la angustia (por ejemplo cuando nos acosan)” (participante 24). “Exigimos que cuando se trabaje los sábados nos los paguen” (participante 58). “Tenemos derecho a tener todo el domingo entero para nosotras, nuestro día libre” (participante 50). “Los cursos que ofrezcan las administraciones públicas que duren dos horas para poder ocupar

nuestras horas de descanso” (participante 32). “Exigimos que dejen de acosarnos laboralmente y también que se erradique el acoso sexual” (participante 61). “No queremos que los patrones nos impongan sus condiciones, debe ser una negociación con las trabajadoras” (participante 54). “Exigimos que dejen de acosarnos con las miradas, el lenguaje no verbal es violencia psicológica” (participante 51). “Exigimos espacios para estar solas, sobre todo cuando me quiero ir porque no aguanto y no puedo más en un día de estrés” (participante 60). “Que pueda comunicarme más seguido con mis tres hijos de 18, 15 y 4 años para estar más pendiente de sus estudios y de su crecimiento” (participante 70). “No permitir el chantaje, de que me den ciertos permisos y otros no, de evitar que por el hecho de que necesito el trabajo termine aceptando la precariedad” (participante 3). “Que podamos denunciar sin temor a represalias en el trabajo el clasismo y el racismo y poder sensibilizar a las personas” (participante 6). “Exigimos mayor responsabilidad por parte del Estado con las mujeres que son trabajadoras del hogar y cuidados que se ratifique el Convenio 189 de la OIT” (participante 23).

**Suplimos la responsabilidad de los Estados a través del trabajo del hogar y de cuidados remunerado precarizado.** “El sistema de cuidados no debería sostenerse a costa de nuestro trabajo precario que no está reconocido en la legislación debido al racismo y al clasismo que hay y sobre todo al machismo que nos ponen en condiciones de pobreza, de vulnerabilidad y desprotección” (participante 1). “El Estado debe reconocer que es un trabajo fundamental el nuestro y que tiene que reconocerlo. Porque lo que ahora mismo están haciendo con nosotras es que a través de nuestro trabajo están “supliendo” una parte del sistema de cuidados y eso es realmente una violación a los derechos humanos” (participante 22). “Los Estados deberían asumir la responsabilidad obligada de sostener la vida de la población y todo el territorio, sino qué sentido tiene su existencia” (participante 9).

**El vínculo del trabajo del hogar y los cuidados con el ámbito reproductivo, ligado a la inherencia de la condición femenina, desde el capitalismo heteropatriarcal se convierte en un trabajo no cualificado ni visible.** “Como el trabajo del hogar y los cuidados lo han hecho históricamente las mujeres y siempre sin reconocimiento, a nosotras las trabajadoras del hogar, más aun siendo migradas y condicionadas por la racialización, nos discriminan, no valoran el trabajo que realizamos, por eso nos pagan lo que nos pagan. Sigue siendo un trabajo invisible” (participante 7). “Como la mayoría de trabajadoras del hogar y los cuidados somos extranjeras entonces el actual gobierno no se preocupa de nuestra realidad, porque hay una mirada racista también, no lo podemos negar, no se considera un trabajo profesional, porque cuidar a las personas, cuidar la vida no significa nada” (participante 12).

“Una vez me dijeron que si era profesional en mi país por qué me había venido aquí a hacer trabajo doméstico, que eso era desvalorizar mi formación profesional. Y respondí que el trabajo del hogar y los cuidados era un trabajo valioso y muy necesario para que las sociedades salgan adelante, que esta experiencia me ha hecho pensar lo

poco que las personas valoran el cuidado de la vida y que por eso las sociedades son egoístas, son violentas, destruyen nuestros medios de vida, por eso no somos capaces de vivir sin dañar” (participante 31). “Cierto que para muchas este trabajo es solo un paso previo hasta que tengamos papeles y encontremos otro trabajo diferente. Pero también, queremos que este trabajo se reconozca, que aunque muchas luego hagamos otro trabajo, queremos que se respeten los derechos y que se tengan condiciones laborales dignas y justas para todas, así sea que te quedes tres años haciendo este trabajo o toda la vida, por eso estamos luchando para que el trabajo del hogar y los cuidados deje de ser invisible” (participante 42). “Las trabajadoras del hogar y cuidados realizamos muchas tareas según las necesidades de la casa donde trabajamos: la limpieza, lavar la ropa, planchar, hacer las compras, cuidar a niños y niñas, cuidar personas mayores, darles su medicina, atenderles por las noches, acompañarles, salir a pasear con los pequeños. Y a diferencia de las trabajadoras externas, estamos todo el día a disposición de las familias que nos contratan y esto debería valorizarse como un servicio cualificado y definir bien lo que significa en el contrato a nivel económico, es así como se tiene que cualificar y valorizar, por las responsabilidades asumidas y la importancia que éstas tienen para la vida” (participante 18).

“Este es un problema estructural que tienen los Estados, de no reconocer el trabajo del hogar y los cuidados, no sólo como trabajo, sino como una acción de mucha importancia para sostener la vida. El Estado debe responsabilizarse de generar buenas condiciones para los cuidados, la ayuda a domicilio y el trabajo del hogar, porque todas las mujeres, tanto las que somos trabajadoras de este sector como las que siguen trabajando en sus propias casas nos merecemos reconocimiento” (participante 41).

**La organización y representación de las trabajadoras del hogar y los cuidados es un desafío para las personas empleadoras y el Estado.** “Desde que estamos organizadas tenemos voz, una voz colectiva para reclamar nuestros derechos, sabemos que no estamos solas, que nos apoyamos entre todas. Y eso es lo que hace que el Estado nos escuche y que las personas empleadoras empiecen a hacer pequeños cambios” (participante 69). “Un día la señora para la que trabajo me vio leyendo en la sala y me preguntó qué leía, y le respondí que leía sobre mis derechos. Me miró y se quedó en silencio. Y le dije, sí, porque me estoy capacitando en derechos laborales. Y allí empecé a mejorar el trato” (participante 52). “Nos hemos reunido con sindicatos y con representantes del Estado, al principio nos costaba porque también tienes que estar preparada para no quedarte callada, poco a poco hemos ido tomando fuerza y vamos con propuestas, para que sepan que estamos organizadas y nosotras nos representamos” (participante 68). “A las empleadoras no les agrada que estemos organizadas, que vayamos a las reuniones de la organización, prefieren que estemos rezando o sonriendo. Cuando sabemos nuestros derechos nuestra relación cambia y así tiene que ser. A nosotras no nos hacen un favor por trabajar, es un trabajo que realizamos. Nosotras tenemos que cumplir con responsabilidad y ellas tienen que

pagar lo que es justo” (participante 33). “En otros países las trabajadoras del hogar están organizadas en sindicatos, llevan muchos años y con mucha fuerza. Han logrado que sus países ratifiquen el Convenio 189. Ahora nosotras estamos en esta lucha. Nos estamos organizando con otras colectivas a nivel de España para exigir al Estado. Por eso ahora nos escuchan, aunque prometen y no cumplen” (participante 49). “Aquí al Estado español le parece que habla la “chacha” (sirvienta) cuando hablamos nosotras, entonces somos como una piedra en el zapato, porque deberíamos estar calladitas y contentas con las migajas que nos dan. Deberíamos estar metidas y sin salir a organizarnos” (participante 7).

**La identidad como trabajadoras del hogar y cuidados se asume desde la acción vindicativa y la conciencia individual.** “Cuando llegué aquí no imaginé dedicarme al trabajo del hogar y los cuidados para tener mi economía. Al principio me costó porque después de haber sido maestra en mi país era difícil verme en esta situación. Conforme fui trabajando y conociendo a otras compañeras comprendí lo valioso de mi trabajo y también lo importante que era estar juntas, así después de reuniones, talleres y charlas fuimos tomando conciencia de nuestra identidad como trabajadoras, y ahora somos más fuertes” (participante 34). “Es un trabajo como cualquier trabajo, sólo que no está valorado. Aun así, nosotras animamos a otras compañeras a que luchen por sus derechos, que se hagan respetar como trabajadoras. Cuando asumes esa conciencia como trabajadora del hogar y los cuidados, ya no hay empleadora o empleador que te pare” (participante 25). “Como interna estoy haciendo activismo, y creo que es un ejemplo para otras compañeras, que vean que podemos lograr muchas cosas. Ahora también estudio porque he podido negociarlo con la empleadora. Como trabajadoras del hogar tenemos derechos, tenemos que hacernos respetar, pero primero nosotras mismas tenemos que reconocernos y valorarnos” (participante 40). “Cada cual respeta a la otra compañera, cada cual tiene sus prioridades y necesidades, a algunas les cuesta más asumirse con pleno derecho como trabajadoras a otras menos, aun así todas estamos unidas” (participante 26). “Además de ser trabajadoras del hogar y los cuidados, somos migrantes, somos mujeres, somos diversas, tenemos orígenes diferentes y compartimos una situación económica común, y de todo eso que somos nace nuestra fuerza” (participante 5).

### 3.5.3. Agencias y capacidades

**El rol como trabajadora del hogar y los cuidados, un paso previo a cambiar de actividad económica que no condiciona su resistencia ni lucha por sus derechos.** “El trabajo en el hogar y en los cuidados es una experiencia muy importante en mi vida, creo que me ha permitido comprender cuanta fortaleza tengo para superar las dificultades, para relacionarme desde otra manera de ver y sentir el cuidado de la vida, a valorar cómo se debe tratar a las personas” (participante 8). “El trabajo del hogar y del cuidado ha sido para apoyar económicamente a mi familia, con todo lo difícil que

## Cuidar para sostener la vida

es porque hay mucha injusticia, también puedo decir que aprendí a priorizar el ahorro mínimo y también a ganar tiempo, a planificarme yo y ayudar a planificar a mi familia que está en mi país” (participante 19). “He madurado con esta experiencia como trabajadora interna. Sé mis derechos, he salido fortalecida con mi lucha y aunque no siga en este trabajo, voy a luchar para mejorar las condiciones por las que vendrán” (participante 9).

**Las trabajadoras del hogar y los cuidados ponen a disposición capacidades no reconocidas por las personas empleadoras ni a nivel de salario ni a nivel de mejores condiciones laborales.** “Era administradora en mi territorio de origen, y en mi trabajo como interna hago alcanzar lo poco que me dan para la comida y los cuidados de la señora que tengo a cargo, ni lo valoran y siempre me andan controlando los gastos para ver si no me quedo con algo” (participante 15). “He sido enfermera en mi país y cuando cuido las personas mayores soy muy estricta y organizada con las medicinas y sus horarios, estoy pendiente siempre de que estén bien físicamente, les tomo la presión, hago más de lo que debiera hacer, pero es un aporte invisible” (participante 21). “Cuido a dos niños pequeños y como era maestra en mi país, les enseñé también a leer, además de cocinar, limpiar, ordenar su ropa, darles de comer, aunque claro, no me pagan por enseñarles” (participante 2). “Converso con la señora que cuido, la escucho, le leo el periódico, reflexionamos, nos reímos. Es parte de mi trabajo que no se reconoce y se asume que es por afecto. Sí, no digo que no haya afecto, pero a nivel laboral no se valora” (participante 30). “Hago limpieza, cocino, la colada, ordeno, plancho, y además atiendo a una persona mayor, como si fuera enfermera particular, me explicaron todo el tratamiento que tenía con sus medicinas así que lo hago. Aun así me pagan 600 euros al mes” (participante 36). “Somos personas formadas, tenemos muchos conocimientos en el trabajo del hogar y cuidados, muy responsables, organizadas, ordenadas, respetuosas, nos preocupamos porque todo esté más que bien, a veces escuchamos las penas de las empleadoras, las animamos, las acompañamos, y no se valora. Cuando reclamo más derechos se enfadan” (participante 4). “Mi empleadora me dijo que era muy paciente con su madre, que la trataba muy bien, que ella estaba contenta porque se sentía que la quería. Y yo le dije, claro a las personas mayores hay que tratarlas con respeto, eso me lo enseñaron en mi familia. Entonces se quedó en silencio, porque ella a su madre la ve como un estorbo” (participante 13).

**Ponen en práctica estrategias individuales que les dé resultados positivos al momento de negociar mejoras en sus condiciones laborales.** “Un día me senté a hablar con mi empleadora, le dije que cómo se sentía con mi trabajo, me dijo que muy contenta, que era responsable, que le agradaba mucho lo limpia que era y ordenada. Entonces le dije que si estaba contenta que era tiempo de darme dos horas diarias de descanso que sino me iba a enfermar que estaba trabajando cerca de 18 horas y que eso no podía continuar, le dije que era un derecho de las trabajadoras. Si usted está contenta también tiene que mejorar las condiciones, le dije. Así que aceptó” (participante 11). “Quería tenerme todo el día haciendo cosas, no le gustaba verme

descansar ni un rato, para la señora significaba que estaba de ociosa. Un día dejé un folleto que hablaba de nuestros derechos en el salón, para que así lo viera. Al día siguiente me preguntó, y le dije que los domingos iba a una asociación que nos estaban dando formación de nuestros derechos, sobre las horas de descanso, allí cambió. Ahora tengo dos horas diarias para descansar (participante 20). “Esperé el día que me volviera a decir que era como de la familia, entonces allí le solté mi petición. Si soy de la familia debería mejorar así como usted en su trabajo, mis condiciones laborales. Preciso horas de descanso diario, y librar desde el sábado por la tarde y todo el domingo. Me dijo que se lo pensaría. Entonces yo todos los días le decía cuando estaba de buenas, recuerde que soy de la familia. Así que aceptó” (participante 41). “Mi empleador era abogado y yo cuidaba a su padre y su madre, ambos me dejaban muy cansada, y me pagaba sólo como si estuviera cuidando a uno. Un día le pregunté por qué decidió ser abogado, y me dijo que le gustaba el Derecho. Me hice la que no sabía y le pregunté qué significaba eso del derecho. Me dijo, hacer justicia. Entonces le dije, pues a mí me debería hacer justicia pagándome más, porque el trabajo que hago no es para ganar 500 euros al mes. Entonces me subió el salario a 600” (participante 23). “A mí me cortaban el internet cuando ya era de noche, así no podía comunicarme con mi familia. Entonces un día la madre de la empleadora me contó que echaba en falta a su hija que vivía en el extranjero. Y allí le dije que también yo echaba en falta a mis hijos, que no podía hablar con ellos porque su otra hija, mi empleadora, me cortaba el internet. Supongo que la señora habló con su hija y una mañana me dijo antes de irse a trabajar que ya podría utilizar el internet en casa por las noches” (participante 27).

**Mejorar las condiciones profesionales y lograr el anhelado reconocimiento de capacidades es una agencia importante como paso al fortalecimiento de su autonomía económica.** “Me gustaría convalidar mis títulos, dedicarme a seguir mi camino profesional. Sé que costará porque aquí no nos reconocen las capacidades, pero este trabajo es un paso hacia esa meta” (participante 8). “Me gustaría ser profesora y trabajar enseñando, deseo fortalecer esta capacidad que tengo, por eso también me empeño en seguir, para mejorar también mi situación económica” (participante 9). “Cuando tenga los papeles tengo que dedicarme a estudiar para no dejar tirados todos los años que estudié en la universidad en mi país. Así puedo mejorar también mi situación económica y tener la posibilidad de apoyar mejor a mi familia” (participante 11). “A todas nos gusta estudiar, seguir formándonos, para mejorar nuestra situación y tener la posibilidad de conseguir otro tipo de trabajos también y ganar más y con mejores condiciones” (participante 18).

### 3.5.4. Alianzas e interseccionalidad política

**Las organizaciones de trabajadoras del hogar y cuidados que vindican sus derechos son imprescindibles para fortalecer nuestra acción individual.** “Antes de conocer a la organización me sentía sola, desamparada, triste, lloraba mucho, me estaba entrando

## Cuidar para sostener la vida

una fuerte depresión. Un día una compañera en el parque me dijo que viniera que los domingos había reuniones, así que fui y a aquí me tienen más fuerte, acompañada y llena de vida” (participante 48). “Iba a la iglesia y allí me reconfortaba pero aun así me faltaba estar entre mujeres, entre amigas, contar mis cosas, compartir. En mi país siempre fui una mujer sociable y me dolía verme sin redes. Cuando conocí a la organización fue como empezar a respirar de nuevo, no sólo encontré amigas sino que abrí los ojos para reclamar mis derechos” (participante 60). “Estar organizadas nos hace más seguras de nosotras mismas, muchas nos cuentan sus experiencias para reclamar sus derechos y así aprendemos, nos sentimos más acompañadas y sabemos que podemos contar con la organización” (participante 58). “Me gusta mucho porque estamos conectadas por el whatsapp y nos contamos nuestro día a día allí, pedimos consejos, contamos lo que nos ha pasado con la empleadora, compartimos bromas, muchas cosas. Así estamos acompañadas de lunes a viernes, por eso la organización es importante” (participante 44). “Cuando estás encerrada de lunes a sábado lo pasas mal, más cuando no conoces a nadie y llega el domingo y no sabes dónde ir. Ahora que tengo a la organización vengo a las charlas, a las reuniones, a los encuentros y reímos, reflexionamos y nos formamos. Eso me está ayudando a soportar lo que vivo en el trabajo” (participante 37).

**Las alianzas colectivas con otras organizaciones de trabajadoras del hogar y cuidados son fundamentales para incidir hacia el Estado y las personas empleadoras.** “Estar entre diversas organizaciones de trabajadoras del hogar y los cuidados es importante para tener más voz ante el Estado, una sola organización es fuerte pero con otras lo es mucho más” (participante 67). “Nos estamos reuniendo a nivel estatal para generar alianzas y para compartir agendas entre todas las organizaciones, es importante estar conectadas y comunicadas y estar al día, sobre todo para lograr la ratificación del Convenio 189” (participante 55). “Somos un gran número de hondureñas organizadas en Barcelona, nos une la solidaridad, el acompañamiento, el reconocernos entre iguales, nos damos consejos sobre trámites y derechos básicos, vamos a cursos de catalán. Estamos muy contentas” (participante 47). “Unas organizaciones nos animamos a otras y promovemos que se formen otras organizaciones en lugares donde no estaban organizadas, es un gran logro” (participante 2).

**Contar con una agenda que evidencie sus necesidades, que denuncie las violaciones a sus derechos y visibilice sus propuestas es imprescindible.** “Es importante que sepamos hacia dónde vamos, qué queremos y cómo. Así alcanzamos al Estado nuestras propuestas y siempre conversadas y decididas entre todas” (participante 66). “Nuestro camino para reivindicar nuestros derechos necesita la claridad de todas, que estemos juntas, organizadas, unidas y que no nos encuentren divididas. Tener nuestra ruta común, nuestra agenda” (participante 35). “Conforme vas avanzando en la organización van surgiendo propuestas, vas compartiendo realidades dolorosas que tienen que cambiar y hacemos visibles nuestras necesidades urgentes y las que pueden esperar. Es así como organizadas vamos tejiendo un camino común” (participante 27). “Por escrito y bien clarito debemos tener nuestras ideas, reflexiones

y propósitos. Así todas las compartimos y nos informamos para también dar a conocer a otras compañeras y animarlas a participar” (participante 46). “Tener una agenda es necesario porque nos hace fuertes, sabiendo lo que queremos lograr. Y nos fortalece la organización porque nos autodenominamos defensoras de nuestros derechos” (participante 1). “Nos fortalece nuestra voz y nuestros propios liderazgos, hace que tengamos claridad en que no hablen de nosotras sin nosotras” (participante 7).

### 3.5.5. Factores de fortalecimiento organizativo

**La defensa y protección de sus derechos como trabajadoras del hogar y cuidados muy presente en su realidad vital.** “Hablar de nuestros derechos como trabajadoras ahora está en nuestro día a día, tanto en nuestro trabajo como cuando hablamos con nuestras familias, forma parte de nosotras como trabajadoras” (participante 28). “Si no tuviéramos consciencia de nuestros derechos estaríamos todavía padeciendo más injusticias, por eso conocerlos y defenderlos es una tarea de cada una como mujeres y trabajadoras” (participante 9). “Antes de este trabajo aquí en este país no había hablado tanto de derechos como ahora, y veo que es muy importante para la vida de cada persona conocer sus derechos, es la manera de que te hagas respetar” (participante 16). “Exigir que se cumplan nuestros derechos como trabajadoras es importante, sino apaga y vámonos como dicen, por eso nos tenemos que formar cada vez más para conocerlos y saber cómo podemos exigir al Estado que se respeten” (participante 29).

**Voces y liderazgos propios como trabajadoras del hogar y cuidados ante el Estado y sin mediación.** “Hemos formado organización precisamente para que desde nuestra voz y desde nuestra propia representación podamos dirigirnos directamente al Estado, porque somos nosotras las que conocemos mejor nuestra realidad y podemos hablar con mayor claridad de ello” (participante 43). “No somos mujeres sin voz, sin palabra, sin saberes, todo lo contrario, hemos demostrado nuestras capacidades y por eso podemos nosotras mismas hablar de nuestros derechos” (participante 65). “Tenemos organizaciones aliadas que nos apoyan, eso no resta que nosotras seamos las que nos representemos a nosotras mismas como trabajadoras” (participante 53). “Si vienen para decir que están pero no están y luego usan nuestros discursos para generar sus propios y no visibilizan los nuestros, no queremos esas alianzas. Porque se debe hablar de nosotras con nosotras” (participante 64). “Tenemos compañeras que dan charlas, que hablan en público y les damos toda nuestra confianza para que nos representen. Ellas son trabajadoras del hogar y los cuidados como nosotras, y vienen a las reuniones, están siempre atentas a cada una de nosotras, por eso las reconocemos como nuestras coordinadoras” (participante 38).

**El trabajo del hogar y los cuidados como proceso hacia encontrar un trabajo más cualificado depende si el Estado y la sociedad de destino abren otras posibilidades económicas y de asegurar la economía de su familia en origen.** “Nunca imaginé ser

trabajadora del hogar. Vine aquí y es el trabajo que más fácil conseguí. Aquí este trabajo las mujeres españolas ya no lo quieren hacer y hay mucha demanda. No niego que me gustaría trabajar de lo mío, administrativa, pero también aquí en España hay racismo y todavía a las migradas nos ven como bichos raros, como que no tenemos capacidades, no valoran a las que tenemos profesión, tendrán que pasar muchos años para que eso cambie. Si mejoran las condiciones laborales de las trabajadoras del hogar puede que me quede más tiempo en este sector, por eso estoy luchando” (participante 63). “Aquí me gustaría poner mi negocio de comida como tenía allá, aunque se precisa mucha inversión. Tal vez en un futuro lo haga, pero también priorizo mi familia que está en mi país, tengo que fortalecer y mejorar mi economía aquí, sí, pero también tengo que asegurar que mi familia esté allá en condiciones” (participante 39). “Ahora tal como está la situación de las internas, tengo ganas de tener mis papeles, y buscar otro tipo de trabajo. No puedo sostener mi salud trabajando casi las veinticuatro horas del día, para mí este trabajo es un paso hacia otro futuro mejor” (participante 10). “Me gustaría encontrar un trabajo mucho mejor que limpiar casas, pero hay mucha discriminación hacia las mujeres que llevamos velo, y más porque no hablamos muy bien el castellano, entonces no dejaría este trabajo si es que no tuviera la seguridad que tengo otro nuevo” (participante 14). “Si logramos las ocho horas reconocidas, un contrato, derecho al paro, derecho a vacaciones, cotización en la seguridad social, buen trato, respeto y reconocimiento como trabajadoras entre las empleadoras, entonces me lo pensaría, a ver si cambian las cosas” (participante 62). “El trabajo del hogar y los cuidados nos permite tener autonomía económica y poder enviar dinero a nuestras familias, eso no lo vamos negar, pero las condiciones tienen que mejorar, no podemos estar trabajando como si fuéramos esclavas, la esclavitud no debería existir” (participante 56).

**La sobrecarga de horas, la negativa a disfrutar de horas de descanso, la fuerza física que requiere, las violencias y malos tratos en el sector laboral del hogar y los cuidados, afecta la salud y bienestar emocional de las trabajadoras.** “Yo cuido a una persona mayor y vivimos en un primero, tengo que sacarle a pasear, y va en silla de ruedas y todos los días tengo que hacer fuerza física para cargarle y sentarle en la silla, y a veces siento que he hecho movimientos bruscos y sin darme cuenta me he dañado la columna, desde hace meses siento un dolor fuerte en la espalda y sé que es de ese tarea física que hago todos los días” (participante 61). “Este trabajo genera un esfuerzo físico también sobre todo a las que tenemos que cuidar personas mayores cuando las tenemos que asear, vestir o levantar. Y si a esto le sumamos que algunas personas no están emocionalmente bien y gritan o se quejan pues también tenemos que aguantar ese estrés. Y si encima no duermes bien, estás de lunes a viernes trabajando y sin salir, se genera una situación muy terrible para nuestra salud. Muchas estamos sin tarjeta sanitaria, y eso el Estado no lo toma en cuenta” (participante 13). “Cuando te discriminan, cuando te hacen sentir mal, cuando te gritan o te miran mal, claro que eso te afecta tu autoestima. Y si no tienes a nadie a quien contarle lo que sucede, no tienes como desfogar esta sensación de malestar, al final se te queda en el cuerpo y se convierte en un malestar físico y también psicológico” (participante 59).

## Cuidar para sostener la vida

“Dormir en el mismo espacio donde trabajas es un estrés único. No podemos ni tener nuestro propio espacio de intimidad. Por ejemplo, la señora controla cuántas veces me ducho para no gastar mucha agua, si estoy en mi habitación me llama, no me deja tranquila ni un momento y eso me genera angustia, y así todos los días” (participante 45).

“Cuando me ha tocado trabajar cuidando hombres mayores me pongo a la defensiva por las experiencias que he tenido, porque algunos me han intentado tocar, otros me han tocado y me han dicho cosas faltándome el respeto, y claro como son personas mayores sus familias me decían que lo hacían sin querer o no se daban cuenta, por eso prefiero trabajar cuidando mujeres, aunque cuando no hay otra opción pues acepto, pero me genera estrés” (participante 57). “Limpiar casas todos los días usando químicos que nos sabes si son seguros o no, al final te hace daño. A veces paso mucho frío porque la señora me dice que no use el agua caliente para limpiar que se gasta cuando estamos en invierno, o que tengo que intentar no hacer ruido y entonces hago otro tipo de esfuerzo para mover los muebles y evitar que suenen, o que hagan comentarios racistas y me tenga que quedar callada por no perder el trabajo” (participante 1). “En un trabajo me hacían dormir en la misma habitación de la señora que cuidaba para que pudiera escucharla por si necesitara algo en la noche. Así no podía dormir y tenía horas perdidas de sueño y acumuladas por días, me generó dolor de cabeza y mis vistas se cansaban rápido” (participante 17).

### 3.5.6. Estrategias de resistencia y vínculos comunitarios vindicativos

**Los saberes, capacidades e intereses comunes son claves para la organización.** “Cada una trae un saber, por ejemplo en temas administrativos, en temas de formación, en temas relacionados con la organización de eventos, así que en la organización identificamos entre todas esos conocimientos y nos repartimos responsabilidad según lo que podamos aportar cuando lo necesitamos” (participante 70). “Por ejemplo, a algunas les es más fácil hablar en público, en explicar mejor las ideas, otras son más dadas al arte, otras tienen el don de la escucha, en la organización creemos que cada capacidad que aporta cada una es importante para fortalecer la organización” (participante 50). “Uno de los intereses comunes ha sido la comunicación colectiva, el estar conectadas entre todas. Por eso abrimos el whatsapp y hasta ahora ha sido un vínculo muy positivo que nos ha permitido conocernos, tener confianza y sentir que no estamos solas. Así hemos ido conociéndonos y fortaleciendo nuestros lazos” (participante 37). “Hay una compañera que le agrada hacer ejercicio y nos ha animado a abrir un whatsapp para todas las mañanas animarnos a hacer gimnasia entre todas, ella tiene fuerza de voluntad y nos anima” (participante 23). “Tenemos una compañera que tiene mucho cariño con nosotras, nos anima, se preocupa como estamos, nos llama, está pendiente de cada una. Ella nos convoca a las reuniones y venimos porque confiamos en ella, tiene una manera de ser que une a todas, nos hace sentir parte, a todas nos valora por igual, no es recelosa, por eso la reconocemos como líder” (participante 53). “Una de los intereses de todas es aprender el catalán para poder

## Cuidar para sostener la vida

desenvolvemos mejor aquí y es así como se han ido organizando los cursos. Venimos muchas porque nació de un interés común entre todas” (participante 45).

**Las estrategias organizativas y acciones de incidencia responden a sus saberes individuales y colectivos en la mejora de sus condiciones de vida.** “Todo lo impulsando con la organización nace de los saberes individuales y colectivos, de esas experiencias que vive cada una como trabajadoras y de lo que reflexionamos todas sobre lo que significa mejorar nuestras vidas, sino la organización no tendría sentido” (participante 57). “Cuando exigimos la ratificación del Convenio 189 no estamos hablando de una reivindicación que nace porque sí, porque nos han enseñado desde fuera, nace desde las propias integrantes porque existe allí una reflexión de que es necesario mejorar las condiciones laborales de las trabajadoras y en consecuencia mejorar sus condiciones de vida” (participante 69). “Cuando salimos a participar en una manifestación, cuando preparamos los carteles, los lemas que tenemos que decir, surge de cada una, de lo que sentimos que sabemos frente a esa realidad que vivimos como trabajadoras del hogar, y también de las compañeras internas que no pueden venir pero que cuando nos vemos recogemos sus reflexiones” (participante 2). “Cuando unas compañeras declaran ante los medios de comunicación lo hacen hablando por todas nosotras, y cada una nos sentimos representadas en lo que dicen porque todas de alguna manera hemos pasado por lo mismo” (participante 16).

**Las acciones colectivas de autogestión para la subsistencia de su propia organización.** “Como organización estamos fortaleciendo primero las capacidades de las compañeras que la integran, intentamos que las acciones puedan contar con el apoyo solidario de otras organizaciones. En ese sentido, si hemos generando alianzas y la organización ha logrado apoyo para formaciones de diversos temas, para tener un local, entre otros recursos” (participante 39). “A veces organizamos comidas, reuniones y cada una aporta algo, así nos alcanza para compartir entre todas, también estos espacios son importantes para fortalecer la organización” (participante 55). “Organizamos diversas actividades en un local que nos ceden y así podemos tener un espacio para nuestras reuniones, buscamos maneras de compartir, de poder apoyarnos cuando alguna necesita un apoyo” (participante 38). “Entre las mujeres de nuestro país tenemos la tontin que es un modo de ahorro colectivo, así cada una aporta y lo que se junta se lo damos a una compañera, luego esa compañera va devolviendo el préstamo poco a poco y así vamos haciendo que todas tengan economía” (participante 60).

**Reconocimiento de liderazgos individuales y colectivos para fortalecer la acción organizativa.** “Estamos contentas por tener compañeras que nos representan, que se dejan entender en como explican las cosas, que cuando cuentan de nuestra realidad lo explican muy claro y sentimos orgullo que esté entre nosotras” (participante 3). “En la organización se ha dicho que todas tenemos que pasar por el rol de coordinadoras, así que iremos aprendiendo a asumir responsabilidad de liderazgo. Eso es importante, porque así fortalecemos nuestra autoestima y también nuestra confianza hacia las demás compañeras” (participante 15). “Ser trabajadora del hogar y de cuidados y

encima asumir la responsabilidad de coordinar es mucho, y las compañeras que lo hacen tienen nuestro respeto y reconocimiento, porque lo hacen de manera voluntaria y porque creen en nuestra lucha, por eso nos representan porque son muy honestas” (participante 22). “Para ser líder se tiene que querer y también tener la capacidad, y todas podemos aprender. A veces pensamos que no, que nos da miedo, que no podemos, pero cuando ya te lanzas te motivan tus compañeras y allí pones todo tu empeño” (participante 4). “Ella es quien nos convoca a las reuniones, la que nos avisa de las formaciones, la que nos escribe a diario para que estemos informadas, trabaja como hormiguita y toma en serio su responsabilidad por eso la queremos” (participante 12).

**Voz propia y representación situada en espacios de incidencia y sensibilización son imprescindibles. Ni tutela ni mediación.** “Hemos asistido a charlas, donde hemos dado nuestra opinión sobre nuestra realidad, y la gente nos ha escuchado con atención, creo que eso es bueno porque quiere decir que nos reconocen” (participante 24). “Algunas de nuestras compañeras se han reunido con autoridades públicas, hemos dialogado también en reuniones. Tener un espacio para dialogar con las autoridades es positivo porque nos tienen que escuchar, no de lo que se dice de nosotras, sino lo que nosotras decimos de nuestra realidad” (participante 36). “Ahora nos invitan a dar charlas, talleres y entrevistas, porque el tema del hogar y los cuidados es un tema público que interesa, sólo esperamos que no sea una moda y que sea pasajero” (participante 42). “Estamos en comunicación y coordinación con otras organizaciones como nosotras y también otras organizaciones que trabajan en diversos temas que no son de trabajadoras del hogar y los cuidados, y formamos parte de redes de acción” (participante 52). “Nos negamos a que hablen de nosotras sin nosotras, a que nos nombren y expliquen nuestra realidad sin realmente conocerla, a que nos vean sólo como beneficiarias de sus iniciativas en vez de ser las protagonistas activas, a que usen nuestra realidad y deseen tutelarnos sin tomar en cuenta nuestra voz y decisión, somos nosotras las que tenemos esta legitimidad de hablar de nuestra propia realidad” (participante 7).

**La organización es un espacio de vínculo comunitario vindicativo que debemos hacer crecer.** “Cuando estamos en las reuniones de la organización sentimos que estamos en una comunidad donde todas somos importantes, es nuestro espacio de compañerismo y de complicidad, sobre todo un espacio para fortalecer nuestra acción en la defensa de nuestros derechos” (participante 49). “Si la organización no estuviera habrían otras seguro, pero estoy en esta organización precisamente porque la hemos formado entre todas, y creemos que es la que hace posible que nuestra voz se escuche, porque todas la hacemos posible, sumar la fuerza colectiva” (participante 59). “La manera como estamos organizadas, como nos hacemos sentir entre todas es importante, y también la manera como comprendemos y aprendemos entre todas a asumir que hemos de proteger y hacer que el Estado nos respete como trabajadoras” (participante 63).

### 3.6. Usos del tiempo

La distribución del tiempo que se dedica al trabajo del hogar y los cuidados en un día cualquiera es fundamental pues se ha convertido en un recurso significativo que mide la cantidad de actividades realizadas y con qué intensidad. Y además, evidencia la calidad de vida que se tiene para disponer del tiempo necesario para el bienestar propio y el bienestar común. El uso del tiempo responde a la pregunta qué hacen y cuánto tiempo dedican las personas en un día cualquiera. Por ejemplo, el número de horas diarias dedicadas a las tareas del hogar y de los cuidados, especificando qué tipo de tareas son realizadas por cada sexo; o el número de horas diarias dedicadas al autocuidado o al trabajo del cuidado remunerado.

#### 3.6.1. Necesidades e intereses

**Tiempo para cuidar, compartir afectos y proteger a la familia es la prioridad de las que cuidan en el ámbito reproductivo.** “Me reagrupé con la familia, vine de Marruecos, y me dedico sólo a cuidar la casa, los hijos, las hijas; apenas tengo tiempo para mí, aun no trabajo porque no hablo el idioma, lo entiendo muy poco, estoy aprendiendo catalán. Mi prioridad ahora es el cuidado del hogar, aunque me gustaría descansar y tener tiempo para mí misma” (participante 5). “Aunque envío dinero a mi familia para su cuidado en mi país de origen siento que no tengo tiempo para saber bien cómo están, a veces me da la sensación que estoy viviendo solo para trabajar sin nada más. Para mí misma ni saco tiempo, vine con la idea de trabajar y dedicarme a ello y eso hago, aunque tengo tristeza por la falta de tiempo. Intento llamar a mi familia siempre que puedo, aunque sea unos pocos minutos, ese tiempo es primordial” (participante 21). “El único tiempo que dedico al cuidado de mi hogar es el tiempo de la videollamada que es una media hora diaria. Allí hablo con mis hermanas, mi madre y mis hijas y entonces es una manera de darles tiempo para el cuidado, como aquí no tengo un hogar, pues lo dedico sólo a trabajar” (participante 27). “Yo vivo con mi hija pequeña, con ella voy al trabajo y mientras limpio ella se pone a dibujar, entre las horas de trabajo voy cuidando de ella porque no tengo dónde dejarla y no tengo para pagar una guardería, la vida de ella se ha adaptado a mis horarios” (participante 35). “Comparto piso con unas amigas, como hago limpieza de oficinas por horas, no tengo un horario fijo, porque son horas irregulares. Así que normalmente tengo tiempo por las noches para dedicar a mis quehaceres de donde vivo. Yo preferiría trabajar todas las horas que pueda porque cuanto más horas haga tengo más ingresos. Aunque prefiero descansar y dormir, ese es mi regalo” (participante 18).

**El recurso del tiempo no existe en el trabajo del hogar y los cuidados remunerado.** “La prioridad en el uso del tiempo en el trabajo del hogar y de cuidados remunerado es la que imponen las personas empleadoras que es casi 18 horas de mi día a día, es tremendamente injusto, pero es así. Nosotras aún no tenemos capacidad de negociar este tiempo porque no hay políticas que nos apoyen” (participante 6). “Pensar en el

tiempo que dedicamos a trabajar y lo que se prioriza, es darnos cuenta que sólo es el tiempo de quien nos contrata y de la persona o personas a las que cuidamos como trabajadoras” (participante 26). “Yo ahora que tengo un pequeño negocio de peluquería, después de haber trabajado en otras actividades, ahora distribuyo mi tiempo para que tener tiempo para mi hogar y mi autocuidado, me adapto a los tiempos de las mujeres que atiendo y creo que es lo mejor” (participante 11). “El tiempo como trabajadora interna no es mi tiempo, es el tiempo que se establece en mi contrato, lo único que he negociado y lo he logrado son dos horas de descanso diarios, porque lo demás sigue igual, trabajando hasta altas horas de la noche y hasta el sábado por la tarde” (participante 20).

**La conciliación es un privilegio y sólo se evidencian desequilibrios en los usos del tiempo entre el trabajo productivo, reproductivo y organizativo.** “Cuando nos hablan de conciliación entre la vida personal, familiar y laboral, nosotras decimos ¿qué es eso? Para nosotras la conciliación es un privilegio de clase y también para las personas europeas que tienen un contrato fijo, un trabajo en condiciones” (participante 28). “Definitivamente el tiempo dedicado es al rol productivo relacionado con nuestro trabajo del hogar y de cuidados, en el que nos ganamos la vida porque nos pagan aunque no como se debiera” (participante 4). “El rol reproductivo de dedicarnos a nuestras familias en nuestro país sólo cuidamos con llamadas y con el dinero que enviamos, para lo organización sólo tenemos los domingos y otras veces lo repartimos con actividades diferentes a la organización porque también queremos pasear, respirar el aire y no estar en el local” (participante 47). “Las trabajadoras del hogar y los cuidados no podemos conciliar el tiempo, no hay manera. Cuando no tienes papeles, cuando no tienes un contrato donde se diga cuántas horas dedicas, cuando no hay una ley que te ampare, pues el tiempo se limita sólo al trabajo” (participante 68). “No hay tiempo para una misma, ni la organización, ni para cuidar a la familia, apenas tengo tiempo para dormir y el resto lo dedico a trabajar” (participante 51).

**El uso del tiempo en la recreación y el ocio es un “lujo” que no se puede disfrutar.** “Recreación y ocio son palabras muy lejanas cuando trabajas como interna. Si solo salimos los domingos, estamos tan cansadas que aprovechamos para recuperar energías, hacemos también un esfuerzo de ir a formaciones que desarrolla la organización porque es una manera también de ir consiguiendo documentos para demostrar nuestro arraigo y porque también nos interesa conocer nuestros derechos” (participante 48). “Para mí sería ideal poder tener espacio para ir al cine, para ir a celebrar con las amigas, pasear, pero para el ocio y para la recreación tenemos que tener también recursos, más en países como España. Hay actividades gratuitas sí, y normalmente de lunes a viernes, pero los domingos casi todo está cerrado, y una vez que sales a la calle ya comienzas a gastar y nosotras no nos podemos permitir el gasto” (participante 67). “Es un lujo tener tiempo para el ocio y la recreación, porque sólo pueden tenerlo quienes tienen dinero, quienes tienen la tranquilidad de un trabajo en condiciones, las internas no, nosotras no tenemos esa posibilidad. Además, sería irresponsable si nos gastáramos el poco dinero que tenemos en nuestro ocio y nos

olvidemos de nuestra familia en nuestro país de origen que lo precisa” (participante 7). “Yo me quedo en casa trabajando, para cuidar a mi familia, me gustaría sí, tener tiempo para mí, pero ahora mismo no puedo, cuando migras y no sabes el idioma, y no tienes facilidad para conseguir trabajo es muy difícil. Ahora que conozco a todas mis amigas que están aquí, nos vemos en la compra, conversamos, pero nada más. Además aquí en Girona casi no hay trabajo y si no fuera por la organización pues no hallaría espacio para estar entre las mujeres donde nos reímos mucho y disfrutamos aunque sea unas horas” (participante 10).

**Tener capacidad de decisión sobre el uso del tiempo otorga libertad y autonomía.** “Para nosotras el tiempo es valioso, si tienes tiempo puedes hacer muchas cosas, pero nos faltan horas. Ya solo el trabajo del hogar y los cuidados nos quitan muchas horas, si pudiera decidir sobre el tiempo, podría estudiar, viajar, haría muchas cosas” (participante 29). “En estas sociedades todo el tiempo nos lo tienen ocupado en producir y producir, pero no en vivir. Eso es lo que pasa, allí donde vas, si piensas en hacer cosas que te produzcan alegría dicen que pierdes el tiempo, todo está pensado para gastar tiempo en lo que se cree que es necesario para la vida como el trabajar, como el dedicarte a las demás personas” (participante 34). “Nosotras favorecemos que otras mujeres (nuestras empleadoras, tengan autonomía y libertad, mientras nosotras seguimos en el piso pegajoso” (participante 8).

### 3.6.2. Factores de fortalecimiento organizativo

**El limitado uso del tiempo dedicado al propio bienestar debilita las autonomías física, económica y política.** “No tengo tiempo para mí misma, desde que llegué empecé a trabajar y trabajar, las pocas horas que tengo las dedico a mi familia, a hablar por teléfono con mi hija. Y eso me genera tristeza y malestar” (participante 13). “Sin tu propio tiempo no eres nada, no puedes decidir, no puedes salir, no puedes descansar, no puedes dormir. Nosotras carecemos de tiempo, sólo es el tiempo para el trabajo” (participante 41). “A las actividades que dedico mi tiempo son creación de mi CV, hacer formaciones, crear lazos entre mujeres, enviar mensajes, colaborar con la asociación, crear espacios de ayuda. Llamar por teléfono a las compañeras para saber cómo están” (participante 46).

**El tiempo dedicado a las acciones organizativas contribuye a fortalecer sus autonomías física, económica y política.** “El domingo siempre me vengo por aquí, a la organización, aunque sea unas tres horas, porque así puedo estar con otras compañeras, tenemos tiempo para compartir, para contarnos nuestras penas, para reírnos, es un tiempo que es valioso para mí” (participante 30). “En este tiempo que hemos aprovechado para formarnos en nuestros derechos laborales, pues he podido mejorar un poco mis condiciones, hacerme respetar en mis derechos” (participante 9). “Este tiempo que he venido a la organización me ha hecho sentir viva, ahora hablo, me comunico, apoyo a otras compañeras que vienen por primera vez” (participante 66). “Cuando tienes una organización que te apoya y donde puedes encontrar a otras compañeras que viven la misma situación que tú, se te hace más fácil superar todas las

tristezas y las injusticias. Entonces, decides que has de dedicarle un tiempo a la organización” (participante 7). “Nos fortalece a cada una tener un lugar para compartir y conversar sobre nuestras cosas, que podamos conocer nuestros derechos y salir más fortalecidas en las formaciones, por eso vengo, porque creo que me ayuda a mí misma. Podría aprovechar el tiempo para pasear por la ciudad, mientras libro el domingo, pero no, prefiero estar aquí con todas unas horas” (participante 61).

### 3.6.3. Estrategias de resistencia

**Durante el horario de trabajo, tener tiempo es un factor de bienestar para las trabajadoras del hogar y cuidados.** “Cuando empecé a darme cuenta que no tenía tiempo para mí durante el día, empecé a apurar los quehaceres, para tener más tiempo para mí y así terminar antes el trabajo como interna. Así empecé a tener tiempo para hablar con mi familia” (participante 62). “Nosotras valoramos mucho cada minuto, porque estar encerradas de lunes a sábados no es vida. Entonces, cualquier tiempo, por mínimo que sea lo usamos. Por ejemplo, cuando salgo a comprar, me demoro un poco más, aprovecho para respirar un poco, y así puedo sobrellevar el encierro” (participante 25). “Las dos horas que me dan de descanso diario, las tengo bien repartidas, entre llamar a mi familia y salir a pasear al parque, estar allí un rato, mirando la gente, me compro algo para comer y me pongo a leer algo o escucho música, así me relajo” (participante 14). “Cuando la señora se pone a ver la televisión, allí aprovecho para descansar, habiendo terminado todo, pues tengo un tiempo para tomar un descanso hasta que requiera algo” (participante 33).

**El buen uso del tiempo es una fortaleza para la organización de las trabajadoras del hogar y los cuidados.** “El domingo es el día que la mayoría tiene tiempo para salir, hasta la tarde que regresan al trabajo, así que programamos las reuniones, formaciones y encuentros durante ese lapso de tiempo, para dedicarlo a la organización” (participante 44). “Hay un tiempo que todas lo dedicamos a hablar por el whatsapp nos damos consejos, nos ayudamos, nos pasamos la voz de las formaciones. Ese tiempo lo tenemos entre semana. Es un tiempo dedicado a la organización” (participante 65).

**Una estrategia de resistencia es el apoyo mutuo en la gestión de usos del tiempo.** “Entre todas nos contamos formas de aprovechar el tiempo, explicamos lo que hacemos para tener más tiempo, sobre todo para poder descansar al menos quince minutos” (participante 19). “Valoro el tiempo a nivel colectivo e individual en relación al cuidado. Las mujeres migrantes que venimos con formación usamos el tiempo para crear redes colectivas y espacios entre mujeres con objetivos comunes. Es importante ir más allá de lo recreativo” (participante 64). “Cuando era trabajadora del hogar y de los cuidados le daba importancia al uso del whatsapp para comunicarme, hablar y conocer a otras mujeres, mientras que hacía los trabajos, iba de vez en cuando, dándome un rato para conversar, eso me mantuvo activa y acompañada” (participante

31). “Nos falta tiempo para participar en talleres. Y nos apoyamos enviándonos alternativas para saber que hay otras actividades, otras formaciones” (participante 43). “Hay compañeras que tienen dos horas de descanso en su jornada laboral, y son ellas las que nos animan por el whatsapp a las que apenas tenemos tiempo. Así una no se siente sola, sino acompañada, también sabes que otras dedican su tiempo a estar pendientes de cómo estamos, si nos encontramos bien, si estamos tristes, si ha pasado algo en nuestro trabajo” (participante 3).

### 3.7. Autocuidados

Si el autocuidado es sanar el cuerpo y la mente, prevenir desgastes, saber poner límites, e incluso tomar un descanso de las dinámicas laborales, familiares y sociales, cómo hacerlo en el espacio del hogar y los cuidados. Es todo un desafío, porque el sistema heteropatriarcal ha interiorizado en las mujeres uno de los roles más fuertes: el ser para los otros/as. Desde la visión capitalista, de la colonialidad del poder, el autocuidado es un privilegio donde la felicidad y el bienestar son para ciertos grupos que tienen los recursos económicos para acceder a servicios médicos dignos, productos de calidad, productos culturales, servicios de ocio y entretenimiento, etc. Desde una visión feminista descolonial el autocuidado rompe con la lógica capitalista y heteropatriarcal de consumo individualista y depredadora de la vida, y se entiende como una práctica de equilibrio vital, sanadora, placentera y amorosa con tu propia cuerpo y tu cuerpo en relación con el entorno vital.

#### 3.7.1. Intereses y necesidades

**Debido a las injustas condiciones laborales las trabajadoras del hogar y los cuidados presentan secuelas en su salud física y mental que afectan su bienestar.** “Para nosotras es importante en medio de un contexto difícil y lleno de obstáculos, falta de reconocimiento, falta de autoestima, que podamos tener un puesto de salud donde seamos atendidas y comprendidas realmente por nuestro malestar que genera el hacer el trabajo del hogar y los cuidados” (participante 32). “Desde que me dedico a este trabajo tengo dolor de espalda, estrés, mucho cansancio, tristeza y ansiedad, este trabajo me ha generado esta situación y sumado a que no tengo a nadie aquí” (participante 61). “Llego muy tarde donde vivo, por la noche, tras tantas horas de transporte público, con dolor de cabeza” (participante 56). “Tengo insomnio, sentimiento de soledad, falta de afectividad social, me duele la espalda, la cabeza, las caderas y en las piernas tengo muchos calambres y mucha tensión y estrés por el comportamiento de la señora que cuido” (participante 40). “Sufro estrés por estar lejos de mi familia, como siempre tengo que cargar a la señora que cuido me ha venido un dolor de espalda, de hombros y de piernas” (participante 54). “Tengo estrés físico y mental, depresión, dolor de cabeza, tristeza, dolor en las articulaciones, baja autoestima, insomnio, síntomas de vómitos, dolor en los ojos y desgana. Eso es lo que siento desde que trabajo como interna” (participante 24). “Me viene mucha tristeza

## Cuidar para sostener la vida

estar lejos de mi familia, tengo permanentes dolores de cabeza y mucho estrés provocando dolor en la espalda” (participante 70). “Me deprimó fácilmente, a veces lloro, me siento cansada y también me duele la espalda y las articulaciones” (participante 58).

“Me estreso casi siempre porque me vienen dolores de espalda, cuando pienso en mi familia y veo que no puedo comunicarme con ella. Muchas veces siento cansancio en los pies. Cuando salgo los fines de semana me siento contenta porque, aunque sean pocas horas, me relajo un poco” (participante 47). “Las preocupaciones que tengo por mi familia, o porque no hay buen trato en el trabajo me generan dolor de cabeza, me siento cansada de estar tantas horas de pie, a veces me viene ansiedad de estar tiempo encerrada y sin nadie con quien hablar y eso me deprime” (participante 1). “Me siento con baja autoestima y que no valoro el mi potencial y saberes, que no valoro mi origen, que he dejado de creer en lo que soy y lo que valgo” (participante 56). “Cuando trabajaba como interna perdí mis habilidades sociales para relacionarme con las personas, tenía dolores de cabeza, problemas bucodentales y de visión. Siempre pensaba de manera negativa (que no valemos para hacer otra cosa y que no tenemos derechos). Eso me provocaba ansiedad y estrés y dolor en los hombros. Al final me detectaron fibromialgia. A causa de dolor no puede dormir bien. Muchas de nuestras compañeras están así” (participante 66).

“Muchas veces cuidados a personas mayores que ya no están en su sano juicio y gritan, se desesperan, pierden la memoria, toda esa realidad nos termina estresando. Y más cuando sus familias se desentienden porque saben que ya estamos nosotras para calmarles” (participante 5). “Hemos podido comprobar que la mayoría de compañeras están afectadas por la fibromialgia y todo debido a estar expuestas a condiciones de estrés, de depresión, de violencias y al encierro” (participante 2).

**Tener horas de descanso, recuperar el sueño, alimentación sana y saludable, tiempo para una misma, acceder a la atención sanitaria y librar más días a la semana son necesidades prioritarias para tener un nivel óptimo de autocuidado y mejora de su salud física y mental.** “Necesitamos descanso, vacaciones y tratamiento para el dolor, espacios donde podamos recibir masajes de recuperación, hacer ejercicios y que sean espacios colectivos donde compartir entre todas” (participante 10). “Mi principal necesidad es poder descansar y tener horas libres y más días libres, no sólo uno” (participante 23). “Me gustaría tener acceso a medicinas para calmar el dolor, poder tener tiempo para hacer estiramientos, friegues (masajes) en mis piernas” (participante 33). “Me gustaría tener una forma de vida más sana, como el ir a la ducha con tranquilidad, tomar una siesta, salir a bailar, cantar cuando estoy trabajando y hacer ejercicios” (participante 59). “Me gustaría tener tiempo para el descanso, tener horas libres para hacer ejercicios, salir a pasear y divagar la mente; me gustaría tener personas con quienes hablar y hacer buenas relaciones sociales y de amistad; tener tiempo para salir, para ir a caminar y tiempo para dormir” (participante 69). “Me gustaría dormir las horas necesarias; poder arreglarme para mí misma, comer

## Cuidar para sostener la vida

saludable, hacer ejercicio, tomar vitaminas, conocer nuevas personas cada vez que pueda, relajarme conociendo lugares nuevos cada vez que pueda” (participante 46). “Tengo mucha necesidad de ir al médico, tener horas de descanso y hacer ejercicio” (participante 25).

“Necesitaría vacaciones, tener tiempo y dinero para ir a fisioterapia y a hacer gimnasia” (participante 28). “Necesito tranquilidad y no agobios, tener tiempo para relajarme; tener seguridad en el trabajo para dejar de preocuparme; y tener seguridad social por si enfermo; y poder tener permiso sin temor a que me digan que no” (participante 65). “Preciso conocer gente y establecer redes fuertes y de calidad. Estar informada de mis derechos para saber cómo defenderme y mucha necesidad de organizarme y apoyarnos con mis compañeras, eso nos da fuerza y tranquilidad, de saber que no estoy sola” (participante 43). “Precisamos espacios para mejorar nuestra autoestima y cuidarnos entre todas” (participante 68). “Precisamos permisos para ir al médico siempre que lo necesitemos” (participante 31). “Necesitamos poder acceder a la atención sanitaria y dejar de auto medicarnos” (participante 5).

**El autocuidado es un factor que debería estar presente en la negociación de las condiciones de trabajo.** “Es necesario tener acuerdos previos antes de empezar el trabajo para que siempre podamos tener libertades y vivamos tranquilas” (participante 64). “Es importante tener la posibilidad de baja laboral para poder cuidarnos. Soy interna y cuando he pedido la baja nunca me la dieron, siempre me la negaron” (participante 48). “Las empleadoras deben cumplir contigo, aunque no haya un contrato escrito de por medio que no se aprovechen y luego nos maltraten” (participante 37). “El derecho a descanso por enfermedad, el derecho a días festivos, el derecho a tener baja laboral para poder tener autocuidado nos corresponden por justicia” (participante 45). “Se debe evitar mezclar el trabajo con los vínculos emocionales con las empleadoras porque al final se confunde y se aprovechan, es una trampa” (participante 2). “Que respeten mi espacio propio, mi refugio es la habitación donde duermo” (participante 21). “Para mí es importante que salgan mis papeles, en cuanto los tenga me voy” (participante 7). “Contar con mayor reconocimiento de la familia a la que cuidamos, que a veces se les olvida de cuánto trabajamos para cuidarles” (participante 19). “Que nos den un habitación en condiciones es lo que exigimos, no podemos estar durmiendo en la misma habitación de la persona que cuidamos o durmiendo en el cuarto de los trastos” (participante 4).

### 3.7.2. Agencias y capacidades

**Los saberes de autocuidado en sus territorios de origen se pierden cuando llegan al territorio de destino.** “Cuando estaba en mi país hacía siempre limpia de huevo para protegerme de las malas energías, era una manera de cuidarme” (participante 61). “Usaba y me hacía mascarillas naturales para cuidar mi rostro, aquí en cambio no puedo hacerlo. No hallo lugares donde puedas adquirir plantas medicinales y aquí las

## Cuidar para sostener la vida

herboristerías son muy caras” (participante 42). “Me preparaba suero de queso con zumo, para cuidarme, aquí no puedo” (participante 3). “En mi país iba al gimnasio, hacía yoga, salía a caminar y compartir en familia, paseaba en la playa y me subía a los árboles. Me hacía queso con tortilla, y comía guineos. Extraño mucho esa manera de cuidarme” (participante 18). “Cuando era de noche, íbamos siempre acompañadas por la calle por miedo, teníamos horarios en los que debíamos andar y otros no. Siempre intentábamos llegar temprano a casa” (participante 4) “Allá usaba diferentes colores de ropa, me sentía cómoda, me preocupaba por vestirme de la manera que me agradaba a mí, pero aquí apenas tengo ropa, no me compro nunca y uso colores apagados, oscuros” (participante 22). “Allá usaba hierbas medicinales para cuidar mi salud, aquí es difícil encontrar esas hierbas, además no hay costumbre, todo es medicina” (participante 41). “Siempre comentaba con mis amigas, o madres o hermanas mi día a día, tenía quien me escuchara y yo escuchaba también, era una manera de cuidarme, de sentirme protegida y de proteger. Aquí no tengo esa red de autocuidado” (participante 3).

**El autocuidado es prioridad es sus reflexiones colectivas sobre la mejora de sus condiciones de trabajo.** “Intentamos reflexionar sobre cómo aumentar la empatía para mejorar, al menos, algunas cuestiones en las condiciones laborales como el exigir las dos horas de descanso diario, el que nos puedan dejar descansar más horas en la noche, el que podamos tener nuestro espacio propio, etc.”(participante 49). “Estamos siempre conversando y reflexionando sobre cómo tener mayores argumentos para poder negociar con el empleador/empleadora” (participante 32). “Es importante mejorar las condiciones emocionales de todas, superar el desánimo, la tristeza, la depresión entre todas. Nos damos ánimos, lloramos juntas, reímos y cantamos” (participante 53). “Cuidarnos para evitar llevarnos los problemas fuera del ámbito del trabajo y cuidarnos para que no podamos tener estrés con las personas que están a nuestro alrededor” (participante 29). “Estamos intentando crear espacios para superar el agobio, el cansancio y la desesperación, haciéndonos sentir cuidadas entre todas” (participante 67). “Queremos programar sesiones de autodefensa para saber cómo defenderse ante las dificultades” (participante 5). “Siempre enviamos mensajes de buenos días en el whatsapp. Es una manera de cuidarnos” (participante 12). “Siempre nos damos ánimos para hacer ejercicios por las mañanas, a través del whatsapp, así podemos romper la rutina y cuidar mejor nuestra salud física” (participante 40). “Nos enviamos recomendaciones para el cuidado del cuerpo, cosas sencillas a las que podamos acceder en temas de comida, por ejemplo” (participante 17). “Cultivamos la amistad y el apoyo mutuo en la organización, así generamos confianza y acompañamiento colectivo” (participante 20). “Estamos planificando sesiones de cuidados de varios temas, sobre todo relacionados a los derechos sexuales y reproductivos” (participante 51). “También nos animamos a contar nuestras experiencias en el trabajo, nuestras historias de vida y cómo nos va en el día a día por el whatsapp” (participante 54). “Nos damos consejos entre todas, nos sentamos a compartir y comer juntas los domingos” (participante 63).

### 3.7.3. Factores de fortalecimiento organizativo

**El autocuidado es una condición imprescindible que fortalece la autonomía física de las mujeres trabajadoras del hogar y cuidados.** “Para la organización la ayuda psicológica es importante. La atención a la salud mental para las mujeres trabajadoras del hogar y los cuidados es una necesidad porque es un trabajo que genera estrés, depresión y situaciones de angustia” (participante 6). “Los cursos de gerontología son necesarios para que se pueda comprender mejor el entorno donde se va a trabajar, porque las personas mayores tiene diversidad de afectaciones que pueden generar estrés si no se tiene paciencia y además, también te ayuda a gestionar tu actitud en este trabajo” (participante 16). “Sesiones para recuperar la autoestima es una necesidad que la compartimos todas, sobre todo porque cuando llegamos aquí, venimos con muchas capacidades profesionales y técnicas y la dinámica del trabajo del hogar y los cuidados termina por relegarte a un espacio donde sientes que tus capacidades están siendo desperdiciadas” (participante 30). “La misma organización y su existencia son importantes para el cuidado de todas, es un espacio propio, es un lugar para sentirnos acogidas, comprendidas para superar miedos, para sentir que no estamos solas” (participante 39). “Sería importante crear una cooperativa para trabajar entre todas y así tener más economía y trabajar para nosotras mismas sin necesidad de depender de otros” (participante 62). “Por ejemplo, gestionar el tema de las terapias de atención: centro de curas que hay en Barcelona que se abre un sábado al mes. Se creó con el fin de cuidar y sin contar con la opinión de las trabajadoras del hogar y los cuidados por eso los horarios no están adaptados a nuestra realidad” (participante 56). “Pensamos que sería importante, por ejemplo contar con gimnasios gratuitos para las trabajadoras del hogar, donde puedan acceder una hora al día y así descargar toda la preocupación y el estrés” (participante 26). “Paseos mensuales para fortalecer la salud física y mental, si salimos nos distraemos, pensamos en otras cosas, respiramos y estamos más relajadas” (participante 8).

**Fortalecer la autonomía económica de las mujeres trabajadoras del hogar y cuidados mejora la calidad del autocuidado que se brindan.** “Si ganara un salario en condiciones podría invertir en mi autocuidado, ir a ver un médico y pagar mis medicinas. Ahora sólo envío para el cuidado de mi familia” (participante 9). “Aquí en Europa el autocuidado cuesta dinero: cursos de gimnasia, productos para el aseo y cuidado personal, ropa e implementos para vestirte, ir al médico, no podemos asumirlo con lo que ganamos” (participante 15). “Me gustaría mejorar mi autoestima y superar mi depresión, tener la posibilidad de atenderme por una psicóloga” (participante 61). “Me gustaría tratar estos dolores de espalda y de piernas con acupuntura o una fisioterapia” (participante 8). “El autocuidado es importante. Si estamos bien, podemos cuidar mejor a quienes dependen de nosotras. Tener vacaciones, salir de la ciudad, ir a conocer lugares son costos que no podemos permitirnos, primero porque ni gozamos de vacaciones y segundo porque el salario no nos alcanza” (participante 60). “No pretendo tener lujos, sólo un poco más de dinero para conocer otros lugares fuera de la ciudad, respirar el aire, mirar otras gentes y

otros países que no sean las cuatro paredes de esta habitación” (participante 17). “Si pudiera iría a cursos de yoga para relajarme” (participante 11). “Me gustaría ir al dentista que lo necesito, aquí es tan caro que no puedo pagar ni la consulta” (participante 54).

**Reivindicar el autocuidado como derecho es una de sus demandas ante el Estado.** “Quién cuida a las que cuidan nos preguntamos, y es una respuesta que debería responder el Estado” (participante 34). “Trabajar en condiciones de estrés, depresión, angustia no es sano, ni para nosotras ni para las personas a las cuales prestamos nuestros servicios. Debería haber mejoras en nuestras condiciones laborales porque es una manera de hacer posible nuestro autocuidado. Y que dentro de las políticas públicas se reconozca el autocuidado como derecho” (participante 27). “El autocuidado es un derecho de todas las trabajadoras, sobre todo las que estamos en el sector del hogar y los cuidados, que trabajamos con personas, que trabajamos en el espacio donde nos relacionamos con personas, donde cuidamos la vida, sino nos cuidamos, cómo vamos a cuidar” (participante 11). “Tener un poco de dinero para ahorrar, para comprarte lo que te guste, para inscribirte a cursos y capacitarte mejor, para comprar las medicinas, para salir de paseo, mucho depende de nuestro salario. En este mundo capitalista el autocuidado está relacionado con el dinero” (participante 50). “Cuánto nos gustaría estar animosas a veces para poder ayudar a otras compañeras a estar mejor, tener la salud buena para poder estar mejor organizadas, para no dejar que nos lleve el desánimo” (participante 38).

### 3.7.4. Estrategias de resistencia

**La práctica del autocuidado es una estrategia de resistencia dentro de su organizativa.** “Hemos priorizado formaciones, asistencia jurídica, aprendizaje de la lengua. También, hemos programado paseos, salidas en grupo para visitar la ciudad. Es importante para la organización” (participante 58). “Cada domingo compartimos comida entre todas, cada quien trae un poco y allí aprovechamos para contarnos nuestras cosas, reír y animarnos” (participante 13). “Si no tuviéramos calidez y empatía entre las compañeras entonces la organización no tendría sentido” (participante 36). “Valoramos a cada una, siempre estamos pendientes de cómo están, si les ha ido bien, si necesitan algo, la organización es para defender derechos y también para cuidarnos” (participante 52). “Organizar salidas para distraernos y no estar solas y promover la unión” (participante 35). “Promover mayor participación colectiva, normalmente participamos 30 y poco a poco ir creciendo” (participante 57). “Necesitamos interiorizar la participación en espacios colectivos” (participante 14). “Tenemos que concienciarnos para perder el miedo, porque nos han impuesto las políticas del miedo y no reaccionamos muchas veces” (participante 55).

**La organización considera importante invertir recursos en acciones de autocuidado que favorezcan el buen vivir de las integrantes.** “Nosotras estamos gestionando

## Cuidar para sostener la vida

apoyos para priorizar también sesiones de autocuidado, sobre todo porque es una necesidad y prioridad de todas las trabajadoras del hogar y los cuidados” (participante 1). “Una de las tareas pendientes de la organización es contar con un registro de las trabajadoras del hogar para tener un acompañamiento adecuado de cada una y tengamos también información a la cual acudir por si algún día hiciera falta, porque vivir sin redes sociales, sin que nadie sepa dónde estás, dónde trabajas y con quién no es vivir en el desamparo y hemos de cuidarnos” (participante 6). “Otra manera para fortalecer la autoestima es tener voz propia para defenderlos, para ello pensamos en asesoría jurídica para ser conscientes de nuestros derechos y defenderlos y denunciar las injusticias. De momento tenemos apoyos puntuales, la idea es contar con una asesoría sostenida en el tiempo” (participante 12). “También hemos pensado que estaría bien contar con un servicio comunitario de atención ginecológica para las que no tienen acceso a la tarjeta sanitaria. También organizar charlas relacionadas a las relaciones sexo-afectivas” (participante 4). “El servicio odontológico también es importante para el autocuidado de todas, sabemos que hay atención más barata en servicios que da el Ayuntamiento, pero tampoco podemos acceder a los mismos” (participante 2).

“Estamos planificando organizar charlas sobre género, derechos de las mujeres y tomar mayor conciencia feminista sobre el autocuidado, como el diagnóstico que también es importante para nosotras” (participante 8). “Estamos planificando realizar talleres para fortalecer capacidades en otros temas que no tengan relación con el cuidado, y así puedan sentirse con más herramientas para acceder a otras oportunidades laborales cuando tengan sus papeles, por ejemplo talleres de inglés y de cocina” (participante 3). “Para nosotras es importante tener una ludoteca para las niñas y niños de las trabajadoras del hogar, así puedan distraerse mientras sus madres participan en las reuniones y en las formaciones” (participante 10). “Hemos pensado también en crear un fondo común para poder gestionar nuestra propia economía y contribuir a que la organización tenga pequeños fondos para acciones” (participante 11). “También hemos implementado un pequeño botiquín para nuestro autocuidado” (participante 5). “Estamos viendo la posibilidad de conseguir facilidades para acceder a cuentas bancarias, porque sin papeles las compañeras no pueden, y también promover préstamos para meses de fianza para alquilar habitación durante los días que libran” (participante 7). “También hay una necesidad de facilitar el acceso a bolsas de empleo que sean transparentes y no se aprovechen de las trabajadoras” (participante 21).

# CONCLUSIONES

¡Ni calladas ni oprimidas,  
mujeres combativas!



## 4. CONCLUSIONES

### **Economía de cuidados:**

1. La economía del cuidado se estructura bajo lógicas de organicidad opresiva colonial y su impacto es sistémico, focalizado en los territorios de origen y destino. Esta organicidad deviene de la institución capitalista, legado de proceso civilizatorio colonial que rompe el vínculo de los cuidados con la red de la vida, con la protección del territorio tierra y el territorio cuerpo.
2. La concepción del cuidado bajo la lógica capitalista se centra en la promoción de la conciliación de la vida familiar, laboral y personal entre quienes se insertan en el mercado laboral formal con contrato fijo, con salario y un nivel de vida totalmente ajeno a la realidad de las trabajadoras del hogar y los cuidados.
3. La conciliación entre la vida laboral, personal y familiar para las trabajadoras del hogar y los cuidados es una utopía, porque ni son reconocidas como ciudadanas, ni como trabajadoras en el régimen laboral y permanecen en la economía sumergida.
4. En la lógica económica hegemónica las trabajadoras del hogar y los cuidados son vistas como “piezas sin valor” que cumplen una función útil al cuidado de las personas en dependencia de los Estados de bienestar.
5. Los Estados de bienestar se han desarrollado debido a la sobre explotación de los recursos y las materias primas de los territorios de origen de las trabajadoras del hogar y los cuidados. No existe un criterio de interdependencia entre el desarrollo de Europa y los países en desarrollo de donde migran las mujeres, persiste una práctica colonialista de expropiación territorios, recursos y personas que las obliga al desplazamiento y migración a nivel global.
6. La feminización del trabajo del hogar y los cuidados y su naturalización como rol femenino es una imposición del heteropatriarcado colonial para controlar las cuerpos de las mujeres y explotar a las expuestas a condicionantes de racialización, precariedad y no reconocimiento de su ciudadanía, ni como sujetas de derechos.
7. La feminización de la migración es el recurso fundamental que sostiene la economía del cuidado en Europa. Las mujeres migradas son “mano de obra barata” que suplen su rol de cuidar la vida. Sin las trabajadoras del hogar y los cuidados asumiendo la sostenibilidad de la vida no podría funcionar la economía de cuidados en España. Sin ellas, la economía capitalista tendría que derivar mayor inversión hacia las políticas sociales.
8. Cuestionar sólo el heteropatriarcado como única opresión que condiciona la economía y su interpretación de los cuidados, refuerza la mirada eurocéntrica de esta realidad sistémica y oculta las opresiones clasistas, capitalistas y racistas que condicionan e impactan en la vida de las trabajadoras del hogar y los cuidados.
9. La necesidad primordial de las mujeres migradas cuando llegan a destino es tener capacidad de subsistencia, y ésta la otorga el trabajo del hogar y los cuidados remunerado que, debido a su marginalidad, no les exige papeles ni estatus de

## Cuidar para sostener la vida

ciudadanía para insertarlas como trabajadoras. Así, terminan aceptando las condicionantes opresivas de este sector laboral permeado por la Ley de Extranjería.

10. Las violencias interseccionadas son una realidad permanente en la vida de cada trabajadora del hogar y los cuidados. Expuestas a la violencia machista, racista y clasista en un solo espacio, en un mismo tiempo y durante el desempeño de su trabajo, a diferencia de otros sectores laborales, ven limitada su autonomía económica, situadas en condición de semiesclavitud.

### Sistema de Cuidados:

1. Se precisa un sistema coherente de cuidados que reconozca el cuidado como derecho social de las trabajadoras y de todas las personas en general. En la medida que se reconozcan los derechos laborales de las trabajadoras del hogar y los cuidados se dará un paso en el reconocimiento de este derecho a toda la sociedad en su conjunto.
2. Es imprescindible que el Estado español ratifique el Convenio 189 de la OIT para romper con el “suelo pegajoso” que mantiene a las trabajadoras del hogar y los cuidados en la indefensión jurídica, sin derechos, ni protección social, ni condiciones dignas de trabajo. Independientemente a su ratificación, es preciso que el Estado empiece a hacer cumplir su legislación derogando el régimen laboral actual que no reconoce al trabajo del hogar y los cuidados como empleo formal, así como derogar la enmienda 6777 que impide hasta el 2024 la integración total de las trabajadoras al Régimen General de la Seguridad Social.
3. Las leyes de igualdad efectiva entre mujeres y hombres, tanto catalana y española, tienen un sesgo eurocéntrico y no reconocen a las trabajadoras del hogar y los cuidados ni sus derechos. Hacen énfasis en la conciliación laboral, familiar y personal desde una perspectiva economicista capitalista, de quienes tienen contrato, trabajo fijo y son reconocidas como trabajadoras, sólo en el ámbito privado (empresas) y sector público.
4. Es imprescindible abolir la Ley de Extranjería, política pública punitiva, machista y racista que permea todas las políticas y vulnera los derechos humanos la población migrada, sobre todo de las trabajadoras del hogar y los cuidados. Abolir esta ley permitirá abolir el régimen de interna.
5. Es imperativa una Ley Integral Contra el Racismo que sancione esta violencia hacia las poblaciones en condición de migración y racialización y que incida con legitimidad política en la superación del racismo institucional, social y cultural. Sobre todo, que condene y prohíba el discurso del odio y racismo, legitimado en la institucionalidad pública por la entrada de grupos de ultraderecha, que anima a grupos violentos y fascistas a agredir y atacar con impunidad en las calles a las personas en condición de migración y racialización.
6. Es imprescindible que la Ley de Dependencia deje de definir el perfil de la persona cuidadora como “no profesional”, porque genera un marco diferenciador discriminatorio en su reconocimiento. También, es fundamental que incorpore a todas las personas trabajadoras del cuidado en su marco de protección, no sólo a las que

tienen DNI. Además, que tome en cuenta y reconozca al sector de trabajadoras del hogar y cuidados porque su trabajo es significativo en el cuidado de las personas en situación de dependencia.

7. Los decretos (RD 1620/2011, RD-Ley 29/2012) del Estado español aprobados para incorporar a las trabajadoras del hogar y los cuidados al régimen especial de la Seguridad Social, sin tomar en cuenta su contexto de plurimarginalidad laboral y su situación de irregularidad y sin papeles, atentan contra el principio de igualdad y no discriminación.
8. El Convenio especial de personas cuidadoras no profesionales de personas en situación de dependencia RD.615/2007 y Real Decreto-ley 6/2019 de medidas urgentes para garantía de la igualdad de trato y de oportunidades entre mujeres y hombres en el empleo y la ocupación, solo está pensado para las trabajadoras cuidadoras regularizadas y con DNI, y condicionada a que la persona en situación de dependencia a la que se atiende reciba una prestación económica. No toma en cuenta que muchas personas en dependencia no reciben la prestación y que un elevado porcentaje de mujeres migradas sin papeles son cuidadoras. Siendo así, estas políticas no las benefician.
9. Políticas como la instrucción 05/2019 del Servei Català de Salut que, de manera estigmatizadora y prejuiciosa, asume que las personas sin la condición de aseguradas o beneficiarias del Sistema Nacional de Salud del Estado (en su mayoría personas migradas y sin papeles, sobre todo trabajadoras migradas en el régimen de internas) puedan cometer fraude de ley en el empadronamiento y en el arraigo para acceder a la atención sanitaria, evidencian la indiferencia, sesgo racista y la permisibilidad de esta institución con los graves obstáculos que impone la Ley de Extranjería, reforzando la racialización y limitando el acceso universal a la salud y a la cobertura universal de salud y en consecuencia el derecho a la vida. Aunque ha sido anulada, se debe imponer la garantía de no repetición.
10. Persiste una falta de conciencia sobre la situación de opresión que viven las trabajadoras del hogar y los cuidados internas de parte del Servei d'Ocupació de Catalunya (SOC) que hace imprescindible una formación urgente y sensibilización del funcionariado público sobre la economía y sistema global de cuidados.
11. Vincular la obtención del arraigo a tener previamente un precontrato impide el derecho de las trabajadoras del hogar y los cuidados a tener residencia. Mientras la Ley de Extranjería impone este obstáculo, no hay ley que obligue a las empleadoras a otorgar contratos a las trabajadoras. Es imprescindible un vínculo laboral legal entre las personas empleadoras y las trabajadoras como una obligación que garantice el Estado para superar la situación administrativa irregular. Dejar de asumir a las mujeres como ilegales y garantizar sus derechos laborales sin necesidad de estar condicionadas a tener papeles (residencia) es fundamental.
12. Obtener el empadronamiento sin domicilio fijo es una demanda urgente de las trabajadoras del hogar y los cuidados que ven limitado su derecho a la atención en salud y poder demostrar arraigo. Si bien en el Ayuntamiento de Barcelona es el único donde existe esta posibilidad, la burocratización de los trámites para su obtención

## Cuidar para sostener la vida

continúa siendo un serio obstáculo. En tanto no se suprima el régimen de interna, debería ser una obligación que las empleadoras y empleadores empadronen a las trabajadoras y/o en todo caso, que se empiece a promover y legitimar desde las instituciones el derecho al empadronamiento sin domicilio fijo.

13. Es imprescindible un espacio de acogida y protección para las trabajadoras del hogar y los cuidados en el régimen de internas que les permita tener estancias transitorias cuando se ven despedidas por las personas empleadoras o que por circunstancias de contexto social, político, económico o de salud puedan ver perdido su trabajo y su lugar habitual de vivienda. El espacio de acogida y protección debe perdurar hasta conseguir un nuevo trabajo, y que sea un lugar habitable y donde sentirse protegidas.
14. Es fundamental que el Estado regule un mecanismo de inspección de trabajo en el sector del hogar y los cuidados, sobre todo, en el régimen de internas. Que se deje de considerar que es un espacio privado en el cual no se puede intervenir y así garantizar derechos de las trabajadoras.
15. Las empresas que lucran con el cuidado a través de internet deben desaparecer o en su defecto ser controladas por el Estado porque no garantizan condiciones dignas a las trabajadoras del hogar y los cuidados, las hacen trabajar sin contrato ni seguridad social y son competencia desleal para las trabajadoras que de manera autónoma prefieren realizar este trabajo sin entrar en lógicas de explotación privadas.
16. Las empresas que lucran con el servicio de atención domiciliaria se enriquecen con la precariedad y vulnerabilidad de las personas migradas y sin papeles. Su existencia es una afrenta contra la dignificación de los derechos de las trabajadoras. La Generalitat debería quitarles la homologación, multarlas y cerrarlas por sobre explotación y fraude.
17. El sistema actual de cuidados se sostiene en la irregularidad de las trabajadoras del hogar y los cuidados. Las políticas públicas sociales se suplen con el trabajo precario de cuidados de las trabajadoras. Reconocer este sector laboral en el régimen general implicaría un cambio normativo sin precedentes en todo el sistema de empleo que, incluso, pondría en cuestión ciertos privilegios que los sindicatos tienen en las negociaciones de convenios colectivos.
18. Son casi inexistentes las políticas públicas destinadas a facilitar el reconocimiento y la inserción laboral de las trabajadoras del hogar y los cuidados. Sólo se piensa los cuidados en términos de conciliación para las trabajadoras que están formalizadas en el mercado laboral, sólo se regula a las personas cuidadoras que ya cuentan con un DNI; las que están sin papeles, debido a la Ley de Extranjería, no tienen ningún tipo de protección.
19. Existen entidades de acción caritativa y social que se asumen “salvadoras” de las trabajadoras del hogar y los cuidados, no les reconocen su autonomía organizativa, infantilizan sus capacidades, revictimizan su situación y reciben ingentes subvenciones a costa de la realidad de las mujeres migradas, cuando esos recursos deberían estar dirigidos a fortalecer la organización de las trabajadoras del hogar y los cuidados para la defensa de sus derechos.

20. Las operadoras de servicios que trabajan para la administración pública y externalizan el trabajo de cuidados contribuyen a perpetuar desigualdades porque no asumen el servicio del cuidado como garantía de derechos, ni reconocen condiciones adecuadas para las trabajadoras cuidadoras, ni superan sus parámetros eurocéntricos de sus prácticas institucionales.
21. Es preciso garantizar que las políticas públicas no estén permeadas por la Ley de Extranjería que coloca en un limbo jurídico a las trabajadoras. Sobre todo, se debe promover y garantizar la participación protagónica de las organizaciones de trabajadoras del hogar y los cuidados en la definición de las políticas y sus presupuestos y evitar que sean otorgados a entidades privadas operadoras de servicios y que se homologuen empresas de servicios de atención domiciliar que continúan poniendo en práctica parámetros eurocéntricos, racistas, clasistas y capitalistas, en la manera cómo gestionan los servicios de cuidados.

### **Cadena Global de Cuidados:**

1. La Feminización de las migraciones configura el sistema global de cuidados impactando en la condición y posición de las mujeres migradas: precariedad, explotación, invisibilidad y no reconocimiento como ciudadanas y sujetas de derecho; continúan asumiendo funciones reproductivas y productivas más allá de las fronteras con sus propias familias y con las familias para quienes trabajan.
2. La autonomía económica de las trabajadoras del hogar y los cuidados sostiene la vida de sus familias en el territorio de origen, a costa de su sobreexplotación en el país de destino. Esta desigualdad forma la estructura fundamental de la cadena global de cuidados.
3. La colonialidad del poder permea la cadena global de cuidados porque las mujeres migradas son racializadas en los territorios de origen y de destino, son interpretadas como serviles en trabajo del hogar y los cuidados de las sociedades erigidas desde el legado colonial.
4. El rol opresor del Estado español en la cadena global de cuidados se evidencia cuando desvaloriza los cuidados y no los asume como un derecho, cuando no garantiza derechos a las que cuidan, cuando les impone políticas racistas que generan desprotección e injusticia y cuando niega el cuidado de la red de la vida.
5. La colonialidad del saber interpreta el cuidado en términos de conciliación de la vida laboral, familiar y personal en el marco del capitalismo, de quienes están insertadas en el sector laboral de las empresas y el Estado. No promueven el cuidado de toda la comunidad humana, ni la responsabilidad ética y social del cuidado de los bienes comunes y la red de la vida.
6. La maternidad transnacional, compartida entre las que trabajan en el hogar y los cuidados en el territorio de destino y las que les cuidan a sus familias en su territorio de origen genera sentimientos encontrados que pasan por la culpa del

- abandono, de la lejanía, la responsabilidad con el envío de remesas, la no presencia física y carecer de la posibilidad de conciliar sus tiempos para el cuidado.
7. El machismo atraviesa la condición de migración masculina y femenina. La migración masculina es valorada como un sacrificio positivo que hacen los hombres para mejorar sus vidas, en cambio la migración femenina es culpabilizada por el abandono de sus familias.
  8. En la cadena global de cuidados el último eslabón son las trabajadoras del hogar y los cuidados. Primero la familia a quien cuidar en origen, luego la responsabilidad de trabajar como cuidadoras y después, si alcanza el tiempo y los recursos, son ellas y su propio autocuidado.
  9. La expertis del cuidado que traen consigo las mujeres migradas diversas, además de sus propias capacidades técnicas y profesionales, les facilita insertarse en el trabajo del hogar y los cuidados. La demanda de las empleadoras es: “migrada, en situación de irregularidad y con formación profesional”, aunque sin reconocimiento de un salario digno.
  10. Las trabajadoras del hogar y los cuidados son dadoras de afectos. Tienen conciencia del vínculo emocional que se establece con las personas para las que trabajan. En esos términos, buscan un equilibrio emocional y laboral que evite condicionar su rol de trabajadoras y la garantía de sus derechos.
  11. Las mujeres migradas relacionan las lógicas de opresión que las afectan en el territorio de destino con las opresiones sistémicas que impactan sus territorios de origen. Para ellas, el desplazamiento interno debido a las violencias estructurales, la falta de oportunidades económicas y la vulneración de sus derechos están estrechamente ligadas a su realidad migratoria dentro del sistema económico mundial, donde operan transnacionales económicas que explotan recursos, contaminan, asesinan defensoras y defensores de territorios y obligan a migrar a gran sector de población, sobre todo mujeres.

### **Trabajo de cuidados y del hogar no remunerado:**

1. El trabajo del hogar y del cuidado no remunerado que realizan las mujeres migradas diversas es una prioridad asumida con infranqueable responsabilidad. Ellas son proveedoras y cuidadoras, cabezas de familia y madres transnacionales que dedican su tiempo exclusivamente al cuidado de la familia, tanto si está en el territorio de origen como de destino.
2. La sociedad de destino a la población migrada le hace sentir siempre que es “de afuera” y “diferente”; no le reconoce saberes, limita sus capacidades y su ánimo de convivencia. Ante este contexto, las mujeres migradas y con familia en el territorio de destino, sin trabajo, sin autonomía económica ni política, asumen el cuidado de la familia como estrategia de resistencia y de protección emocional para sobrellevar la realidad que las oprime.

## Cuidar para sostener la vida

3. Mejorar la calidad del tiempo dedicado al cuidado transnacional de sus familias se asume como derecho. La distancia, la no presencia, los pocos minutos para la comunicación periódica las interpela y reivindican ante las empleadoras reconocer el tiempo del cuidado como un derecho laboral.
4. La provisión económica transnacional que movilizan las mujeres migradas diversas hacia el cuidado de los hogares en el territorio de origen es un interés primordial que fortalece su autonomía económica y su contribución a la economía de sus territorios. Es un factor económico cargado de afectos y de voluntad por sostener la vida.
5. Cuidar desde los afectos a la familia en el territorio de origen es una práctica de resistencia frente a las condicionantes de opresión vividas en el contexto migratorio. Más que la llamada de teléfono es un escuchar la vida, recuperar la esperanza y darle sentido a su experiencia vital como trabajadoras.
6. Si para las feministas occidentales el “cuarto propio” ha sido imprescindible como espacio de autonomía, para las mujeres migradas diversas es el “espacio propio colectivo” como expansión de libertad individual y colectiva, donde recuperar fuerzas, subvertir las opresiones racistas, heteropatriarcales, clasistas y capitalistas; donde encontrarse con otras y romper la soledad del encierro, no sólo para organizarse sino para cuidarse y recuperar la autoestima a nivel comunitario.
7. El acceso y control de los recursos para el cuidado de sus propios espacios es una capacidad permanente de autogestión y de resistencia en las mujeres migradas diversas. Priorizar gastos, repartir su economía entre el dinero que envían y el que se quedan para subsistir, compartir entre compañeras y acceder al bien común y economizar de manera colectiva en comunidad, es una práctica que fortalece su acción vital política, económica y social.

### **Trabajo de cuidados y del hogar remunerado:**

1. El racismo institucional es el primer gran obstáculo que impide garantizar los derechos de las trabajadoras del hogar y los cuidados: sin reconocimiento de ciudadanía, sin papeles que acrediten tu residencia, sin reconocimiento como trabajadoras, sin contrato, ni salarios justos, ni vacaciones reconocidas, ni derecho a baja por enfermedad, ni maternidad, sin derecho a desempleo ni a protección de la seguridad social.
2. La impunidad frente al clasismo, racismo y machismo de las personas empleadoras condena a las trabajadoras del hogar y los cuidados a permanecer invisibles para la sociedad durante años, realizando su trabajo cumplidamente pero en condiciones indignas: insultos racistas, diferenciación clasista que las coloca como “sirvientas”, violencias sexistas y sexuales que atentan contra su autonomía física y sexual. El 90% de las participantes fue afectada por la violencia racista y un 70% por la violencia sexual.
3. La condicionante de opresión de género en el trabajo del hogar y los cuidados facilita la conciliación de las empleadoras y les permite romper el techo de cristal a

nivel laboral, mientras se limitan derechos a las trabajadoras del hogar y los cuidados que continúan atrapadas en el “suelo pegajoso”, sin posibilidad siquiera de salir de la condición de marginalidad.

4. El régimen de internas y las injusticias de ese entorno generan condiciones de semiesclavitud ante la indiferencia del Estado: trabajos de más de 20 horas al día, salarios de menos de 600 al mes, sin horas de descanso, con un día de salida a la semana, sin poder “darse el lujo” de enfermarse, sin derecho a la conciliación porque es un “privilegio”, con total indefensión laboral de verse en cualquier momento despedida y ante el chantaje de no tener a dónde ir y aguantar. Un 60% trabaja más de veinte horas, un 45% no cuentan con días no laborables, un 60% no tienen horas de descanso por jornada laboral y un 65% gana 600 euros al mes.
5. Abolir el régimen de interna significaría un cambio de paradigma para el Estado español que implica abolir primero la Ley de Extranjería, causante de su no reconocimiento de ciudadanía, de su precariedad laboral, de su indefensión frente a las personas empleadoras, de su no acceso a la atención en salud, de no tener derecho a tener derechos. Reconocerlas como trabajadoras removería toda la estructura del mercado laboral formal para incorporar, por ejemplo, mejoras salariales para todos los sectores laborales.
6. Trabajar con los afectos coloca a las trabajadoras del hogar y los cuidados en el equilibrio permanente de reclamar sus derechos o dejar que el vínculo emocional condicione su acción vindicativa. Al decirles las empleadoras que “son parte de la familia” o pedirles priorizar un trato adecuado y amable por encima de su exigencia de mejores condiciones laborales, vulneran su voz propia y capacidad de decisión.
7. Para las trabajadoras del hogar y los cuidados mejorar sus condiciones de vida significa que en el futuro exista la posibilidad del reencuentro y reagrupación con su familia. Su meta de reunir a la familia en el territorio de destino pasa por fortalecer su formación, acceder a mejores oportunidades laborales y obtener mayor capacidad económica.
8. La toma de conciencia como defensoras de sus propios derechos es una realidad creciente en sus contextos cotidianos y, cada vez, son más las que vindican acuerdos previos con las empleadoras: demandan derecho a baja laboral, derecho a un contrato escrito y legítimo, si es un contrato verbal que sea claro y con responsabilidad de los patrones; exigen derecho a descanso por enfermedad, evitar confundir el trabajo con los afectos, derecho a tener vacaciones, a que les paguen los sábados si los trabajan, a librar todo el domingo; denuncian el acoso sexual y la violencia psicológica; exigen tiempo para comunicarse con sus familias, a tener dos horas de descanso diario, rechazan que las empleadoras las condicionen a tener ciertos permisos a cambio de limitar otros; finalmente, exigen que el Estado ratifique el Convenio 189 de la OIT.
9. Cuando los Estados suplen su rol de garantes del cuidado a través del trabajo del hogar y los cuidados remunerado precarizado no sólo viola los derechos humanos de las trabajadoras migradas, sino que se desprende de su rol imprescindible en el

sostenimiento de la vida y contribuya a la fragmentación de la comunidad humana.

10. El vínculo entre el trabajo del hogar y los cuidados con el ámbito reproductivo, asumido como inherente a la condición femenina, le convierte en un trabajo no cualificado ni visible desde la interpretación heteropatriarcal. Aunque lo realicen mujeres preparadas profesional y técnicamente en otros ámbitos productivos, debido a su condición de género, clase y origen se las desvaloriza triplemente, no se las reconoce como trabajadoras y se las asume “servidumbre”.
11. La presencia vindicativa, con representación y voz propia, de las trabajadoras del hogar y los cuidados es incómoda ante las personas empleadoras y ante el Estado español. La organización y reclamos de las trabajadoras no son acogidos y permanecen en tensa espera, debido a que en la sociedad española y en la institucionalidad pública la colonialidad del poder y del ser las percibe como personas sin capacidades y “silentes ante el patrón”.
12. Su identidad como trabajadoras del hogar y cuidados es asumida desde la acción vindicativa y la conciencia individual. La existencia de organizaciones de trabajadoras, los liderazgos colectivos, la participación de sus integrantes en acciones y espacios de concienciación logran que se asuman como trabajadoras y defensoras de sus derechos.
13. Asumir el rol como trabajadora del hogar y los cuidados es un paso previo a cambiar de actividad económica. Este proceso no condiciona su resistencia ni la defensa de sus derechos. En medio los desafíos y condicionantes de opresión reconocen su resiliencia, fortaleza, anhelo de cambio y, sobre todo, otro modo de entender y sentir el cuidado de la vida, para allanar el camino a las que vendrán.
14. Las trabajadoras del hogar y los cuidados ponen a disposición capacidades no reconocidas por las personas empleadoras, ni a nivel de salario ni a nivel de mejores condiciones laborales. Estas capacidades están relacionadas con la manera de cuidar y valorar a las personas mayores; con la responsabilidad en la gestión de la economía que se les encarga para los cuidados del hogar; con la disposición a poner sus capacidades profesionales al servicio de las personas que cuidan: acompañar el aprendizaje de la niñez, control de la toma de medicinas y cuidado de la salud de la persona dependiente, dar consejos cuando se los piden las empleadoras en sus temas personales, etc.
15. Las trabajadoras del hogar y los cuidados ponen en práctica estrategias individuales que les han permitido alcanzar resultados positivos al momento de negociar mejoras en sus condiciones laborales. Hasta que el Estado no garantice sus derechos, ellas ganan pequeñas batallas en sus espacios de trabajo: tener horas de descanso, librar más tiempo, trabajar menos horas de las 20 que trabajan habitualmente, tener conexión a internet para comunicarse con su familia y, en algunos casos, que les suban el salario.
16. La acción individual de las trabajadoras del hogar y los cuidados se motiva y moviliza a través de la organización colectiva que para ellas significa su espacio

## Cuidar para sostener la vida

vindicativo, de proximidad, de afecto colectivo, de autoaprendizaje y de autocuidado.

17. Las alianzas colectivas entre organizaciones de trabajadoras del hogar y cuidados son fundamentales para incidir hacia el Estado y las personas empleadoras. Fortalecen su acción a nivel estatal, comparten agendas, se pronuncian ante los medios, inciden hacia las autoridades y promueven la formación de otras organizaciones en más territorios.
18. La agenda política para las trabajadoras del hogar y los cuidados es una herramienta clave que evidencia sus necesidades, denuncia las opresiones y visibiliza sus propuestas. Establece una hoja de ruta vindicativa en su organización, promueve claridad en sus discursos y consolida sus liderazgos, fortalece la práctica de acción organizativa, las asume como defensoras de sus propios derechos y da sentido a su demanda: “no hablen de nosotras sin nosotras”.
19. El trabajo del hogar y los cuidados como proceso hacia encontrar un trabajo más cualificado está condicionado a que el Estado y la sociedad de destino generen posibilidades económicas sin el estigma de la racialización y que puedan garantizar la economía de su familia en sus territorios de origen.
20. La sobrecarga de horas, la negativa a disfrutar de horas de descanso, la fuerza física que requiere el trabajo, el encierro, las violencias y malos tratos a las que se ven expuestas las trabajadoras del hogar y los cuidados causan afectaciones en su salud física y bienestar emocional. Los espacios laborales en el sector del hogar y los cuidados, tal como están concebidos, son altamente nocivos.
21. Las estrategias de resistencia y vínculos comunitarios de las trabajadoras del hogar y los cuidados crecen desde los intereses comunes compartidos en la organización y con acciones de incidencia, en coherencia con sus saberes individuales y colectivos relacionados a la mejora de sus condiciones de vida. Además, desde la autogestión para la subsistencia de la organización y desde el reconocimiento de liderazgos colectivos y la gestión compartida del poder.

### Usos del tiempo:

1. El tiempo dedicado a cuidar, compartir afectos y proteger a la familia es prioridad de las que cuidan dentro del ámbito reproductivo: dedicar horas en llamadas telefónicas a la familia para saber cómo se encuentran, escuchar sus novedades, dar consejos y enviar afectos; priorizar horas en el cuidado de la familia después de una reagrupación y aprovechar el tiempo perdido; compartir el tiempo del trabajo con el tiempo de cuidar a sus hijos e hijas menores de edad que migraron con ellas porque no se pueden permitir una guardería; dedicar parte de las horas de descanso y sueño para conectar con la familia.
2. El control del recurso del tiempo no está en manos de las trabajadoras del hogar y los cuidados porque lo deciden las personas empleadoras. Sin capacidad de negociar el uso del tiempo en el trabajo se ven sumidas a dedicar más de 20 horas

## Cuidar para sostener la vida

de jornada laboral y sin libertad para decidir sus horarios de descanso ni horas de sueño.

3. La conciliación en el trabajo del hogar y los cuidados no existe debido a los desequilibrios en los usos del tiempo entre el trabajo productivo, reproductivo y organizativo. Sin papeles, sin reconocimiento de ciudadanía, viviendo de una economía sumergida, sin redes sociales y sin espacios de autonomía, el tiempo se diluye en las horas destinadas a la actividad de donde se obtienen ingresos.
4. El uso del tiempo para la recreación y el ocio es un “lujo” imposible de alcanzar cuando eres migrada, sin papeles y estás en condición de interna. Mientras las empleadoras disfrutan de la recreación y el ocio, las trabajadoras internas ahorran tiempo por unos minutos de descanso. El tiempo para el ocio se convierte en un producto que se compra, no es un bien común que se comparte.
5. La capacidad de decidir sobre el uso del tiempo expande la libertad y la autonomía: permite programar de manera autónoma tu quehacer diario; permite priorizar el tiempo según tus necesidades; permite dejar de ser esclava de las horas y regalarte tiempo para respirar y desconectar. Esta capacidad es nula en las trabajadoras internas.
6. El escaso uso del tiempo destinado al propio bienestar debilita las autonomías física, económica y política. Sin tiempo para descansar y recuperarse de la jornada laboral de más de 20 horas, enferman. El tiempo de librar sólo un día a la semana las obliga a decidir si priorizan la organización o su propio descanso, minando así su participación política. Dedicar extenuantes horas al trabajo que requiere esfuerzo físico y movimiento constante les genera afectaciones físicas y emocionales que limitan su capacidad de desarrollar otras actividades económicas en el futuro.
7. El tiempo dedicado a las acciones organizativas fortalece sus autonomías física, económica y política. Invertir tiempo en la organización impacta de manera significativa en la mejora de su autoestima, su salud emocional y física; profundizan la toma de conciencia sobre sus derechos y condiciones laborales y fortalecen sus vínculos comunitarios de afectos colectivos.
8. Ahorrar tiempo dentro del horario laboral es un factor de bienestar para las trabajadoras. Desde su experiencia laboral de encierro se avocan a la tarea de ganar minutos para el descanso. Su habilidad para realizar los quehaceres en el menor tiempo posible y ganar minutos para recuperarse de la rutina laboral es una estrategia de resistencia. Quienes tienen dos horas de descanso diario administran este tiempo para su relajación, llamar a la familia o conectar con la organización.
9. El buen uso del tiempo es una fortaleza para la organización de las trabajadoras del hogar y los cuidados. Es un recurso valioso que permite realizar sesiones de ocio colectivas, sesiones formativas y diálogos personales. El tiempo es un bien común.
10. El apoyo mutuo en la gestión de usos del tiempo es una estrategia de resistencia. Se comparten experiencias para economizar el tiempo en sus trabajos, priorizan dedicar minutos a comunicarse por whatsapp entre las trabajadoras y las que

## Cuidar para sostener la vida

tienen más tiempo se encargan de buscar nuevas oportunidades de formación para otras compañeras.

### **Autocuidado:**

1. Las injusticias permanentes y experiencias estresantes que viven las trabajadoras del hogar y los cuidados minan su salud física y mental. El encierro; las violencias machistas, clasistas y racistas; estar expuestas a situaciones de estrés, las graves condicionantes de salud que tienen las personas en dependencia a las que cuidan; las más de 20 horas de trabajo diario; la falta de afecto y respeto como trabajadoras; la soledad; la carencia económica; la inseguridad laboral, entre otras, han generado enfermedades permanentes. Muchas tienen fibromialgia, depresión, angustia, dolores de cabeza, contracturas físicas y muy pocas acceden a la atención médica.
2. Cantidad de horas de descanso, recuperar el sueño, alimentación sana y saludable, tiempo para una misma, atención sanitaria y librar más días a la semana, son indicadores que miden el nivel óptimo de autocuidado y mejora de su salud física y mental de las trabajadoras. En el actual contexto este indicador es casi nulo.
3. El autocuidado es clave en la mejora de las condiciones de trabajo y debe ser incorporado en los acuerdos previos con las personas empleadoras, antes de iniciar un trabajo: tener reconocido el derecho a baja laboral por salud; contar con horas de descanso por enfermedad; tener derecho a días festivos; evitar mezclar el trabajo con los afectos y que lo tengan claro las empleadoras; tener una habitación propia en condiciones y no en el lugar donde se colocan los trastos; tener horas obligatorias de descanso diario.
4. Los saberes y prácticas de autocuidado en sus territorios de origen se pierden cuando llegan al territorio de destino porque no se tiene el tiempo ni la manera de hacerlo, ni se cuenta con economía. Cuidar la salud de sus cuerpos con el consumo de plantas medicinales y no medicalizarse, hacer gimnasia a diario, tener conciencia holística de conexión con la red de la vida, cuidar su manera de vestir, estar acompañadas por una red de autocuidado, son prácticas que perdieron al cruzar la frontera.
5. El autocuidado es prioridad en la acción colectiva porque fortalece su capacidad de negociación con las empleadoras: tener herramientas comunicativas para negociar, fortalecer los argumentos y ganar seguridad, consolarse y escucharse para superar el desánimo, pensar juntas estrategias y generar espacios de autocuidado, apoyarse todas las mañanas a través del whatsapp frente a una experiencia que vive cada trabajadora, dar consejos y dialogar sobre lo logrado durante las comidas colectivas de los domingos.
6. La toma de conciencia sobre el autocuidado es una condición imprescindible que fortalece la salud integral de las trabajadoras, tanto física como mentalmente: recupera la autoestima y genera lazos comunitarios entre las mujeres.

## Cuidar para sostener la vida

7. La autonomía económica y el autocuidado tienen un vínculo inseparable para las trabajadoras. Mejorar su salario implicaría, según sus propias voces: recibir atención médica y comprar medicinas, pagarse una atención al dentista, acudir a acupuntura o fisioterapia, acceder a la atención psicológica y ginecológica, organizar paseos fuera de la ciudad, practicar gimnasia fuera del lugar de trabajo, comprarse implementos de cuidado personal y realizar actividades de ocio que quiten el estrés.
8. Reivindicar el autocuidado como derecho es una de sus principales demandas ante el Estado. De allí nace la frase “quién cuida a las que cuidan”. El Estado debería de ser consciente que la superación de todas las condicionantes de estrés, depresión, angustia y reclusión que impactan en la salud física y mental de las trabajadoras pasa por garantizar condiciones laborales dignas, reconocimiento como trabajadoras y el autocuidado como un derecho.
9. La práctica del autocuidado en la organización es una estrategia de resistencia frente a las opresiones múltiples: sesiones para recuperar la autoestima, salidas colectivas por la ciudad, preparar comida colectiva los domingos, realizar atención personalizada a cada integrante y promover la sinergia colectiva.
10. Para la organización es prioritario invertir en recursos para el autocuidado que favorezcan el buen vivir de las integrantes: tener un registro de afiliadas para realizar acompañamiento cuando se precise, brindar asesoría jurídica sobre sus derechos y fortalecer la voz propia para defenderlos, acceso a servicio comunitario de atención ginecológica para quienes no tienen la tarjeta sanitaria, sesiones sobre relaciones sexo-afectivas, acceso a servicio odontológico, fortalecer la conciencia feminista, generar capacidades hacia otras actividades laborales, acceso a ludoteca y guardería, tener un botiquín de urgencias, facilitar la obtención de cuentas bancarias, promover préstamos para alquiler de habitación durante los días que libran, acceso a bolsas de empleo en condiciones dignas.

### 5. BIBLIOGRAFÍA

Aguinaga, Margarita (2010). "Ecofeminismo: mujer y Pachamama, no solo es posible una crítica al capitalismo y al patriarcado".

Disponible en <http://alainet.org/active/39531>

Cabnal, Lorena (2010). "Acercamiento a la construcción de la propuesta de pensamiento epistémico de las mujeres indígenas feministas comunitarias de Abya Yala", en: *Feminismos diversos: el feminismo comunitario*, AcSUR, Las Segovias.

Carrasco, Cristina, Cristina Borderías y Teresa Torns (2011). "Introducción. El trabajo de cuidados: antecedentes históricos y debates actuales". En *El trabajo de cuidados. Historia, teoría y políticas*. Cristina Carrasco, Cristina Borderías y Teresa Torns (Eds): 13-96. Madrid: Catarata.

Chakrabarty, D. (2008). *Al margen de Europa*. Barcelona. Tusquets Editores.

Colectivo Miradas Críticas del Territorio desde el Feminismo (2014). "El Yasuní en clave feminista', Un libro colectivo".

Disponible en: <http://tinyurl.com/p8yst2d>

Cuentas Ramírez, Sara (2014). *Análisis Decolonial para el Cambio. Metodología feminista decolonial*.

Cuentas Ramírez, Sara y Patricia Vera (2011). "Migración, Género y Desarrollo. Mujeres transnacionales, actoras del cambio social". Edita InteRed. Catalunya.

Curiel, Ochy (2007). "Crítica poscolonial desde las prácticas políticas del feminismo antirracista" en: *Nómadas*, N.º. 26.

DAVIS, Angela (2004). *Mujeres, raza y clase*. Madrid: Ediciones Akal.

Espinosa Miñoso, Yuderlys (2004). "Una crítica decolonial a la epistemología feminista crítica", en: *El Cotidiano*, N.º 184, marzo-abril.

Fanon, Frantz (2001). *Los condenados de la Tierra*. Fondo de Cultura Económica. México.

Federici, Silvia (2008). *Revolución en punto cero: trabajo doméstico, reproducción y luchas feministas*. Madrid: Editorial Traficantes de Sueños.

Hernández, A. y Suárez, L. (2008). Introducción: Descolonizando el feminismo. Teorías y prácticas desde los márgenes. Ediciones Cátedra. Universitat de Valencia. Instituto de la Mujer.

Lorde, Audre (2003). La hermana, la extranjera. Editorial Horas y Horas. Madrid.

Lugones, María (2008). “Colonialidad y Género”, en: *Tabula Rasa*, N<sup>o</sup> 9, julio-diciembre.

Lugones, María (2011). “Hacia un feminismo descolonial”, traducido del inglés al castellano por: Castellanos, Gabriela, en: *La manzana de la discordia*, Vol. 6, No. 2, Julio – Diciembre.

Montaño y Milosavljevic (2010). La crisis económica y financiera. Su impacto sobre la pobreza, el trabajo y el tiempo de las mujeres. CEPAL, Serie Mujer y Desarrollo. No 98. En línea: <http://www.eclac.org>

Mohanty, Chandra Talpade (2008). “Bajo los ojos de occidente. Academia Feminista y discurso colonial”, en Suárez Navaz, Liliana y Hernández, Aída (Eds.). Descolonizando el Feminismo: Teorías y Prácticas desde los Márgenes. Madrid: Cátedra.

Quijano Aníbal (2000) “Colonialidad del poder, eurocentrismo y América Latina”, en Edgardo Lander (comp.). La colonialidad del saber: eurocentrismo y ciencias sociales. Perspectivas Latinoamericanas. Buenos Aires, Argentina: CLACSO, Consejo Latinoamericano de Ciencias Sociales.

OIT (2013) Domestic Workers across the World: Global and Regional Statistics and the Extent of Legal Protection, Génova, OIT.

Segato, R. (2011). “Género y colonialidad: en busca de claves de lectura y de un vocabulario estratégico descolonial”. En Bidaseca, Karina y Vanesa Vazquez Laba (Comp.). Feminismos y Poscolonialidad. Descolonizando el feminismo desde y en América latina. Buenos Aires: Ed. Godot.

Rivera Cusicanqui, Silvia (2010). Violencias (re) encubiertas en Bolivia, La Paz, Bolivia: Piedra Rota.



**“La Madre Tierra militarizada, cercada, envenenada,  
donde se violan sistemáticamente los derechos elementales,  
nos exige actuar. Construyamos entonces sociedades capaces de coexistir  
de manera justa, digna y por la vida.**

**Juntémonos y sigamos con esperanza defendiendo  
y cuidando la sangre de la tierra y los espíritus.  
¡Despertemos! ¡Despertemos Humanidad! Ya no hay tiempo.”**

**Berta Cáceres.**

RED DE MIGRACIÓN,  
GÉNERO Y DESARROLLO



**InteRed**

[www.intered.org](http://www.intered.org)

**Con el apoyo de:**



**Ajuntament de  
Barcelona**



**Agència Catalana  
de Cooperació  
al Desenvolupament**