



Universidad Autónoma de Querétaro
Facultad de Ciencias Políticas y Sociales
Especialidad en Familias y Prevención de la Violencia

“Tareas domésticas y de cuidados al interior de familias nucleares de
doble ingreso en tiempos de Covid-19 en Querétaro”

Trabajo Escrito

Que como parte de los requisitos para obtener el Diploma de
Especialidad en Familias y Prevención de la Violencia

Presenta

Alma Rosa Moya Alvarado

Dirigido por:

Amanda Hernández Pérez

Centro Universitario, Querétaro, Qro.
25 de noviembre 2021 México



Universidad Autónoma de Querétaro
Facultad de Ciencias Políticas y Sociales
Especialidad en Familias y Prevención de la Violencia

“Tareas domésticas y de cuidados al interior de familias nucleares de
doble ingreso en tiempos de Covid-19 en Querétaro”

Trabajo Escrito

Que como parte de los requisitos para obtener el Diploma de
Especialidad en Familias y Prevención de la Violencia

Presenta

Alma Rosa Moya Alvarado

Dirigido por:

Amanda Hernández Pérez

Dra. Amanda Hernández Pérez
Presidenta

Mtra. Alejandra Martínez Galán
Secretaria

Dra. Lorena Erika Osorio Franco
Vocal

Dra. Ilithya Guevara
Suplente

Mtra. Katya Maldonado
Suplente

Centro Universitario, Querétaro, Qro.
25 de noviembre 2021
México

AGRADECIMIENTOS	5
DEDICATORIA.....	6
CAPITULO I: INTRODUCCIÓN	7
CAPITULO II: MARCO TEÓRICO	10
2.1 Familias	10
2.1.2 Familias nucleares de doble ingreso	12
2.2 Patriarcado.....	14
2.2.1 Economía y patriarcado	16
2.3 División sexual del trabajo	17
2.3.1. Trabajo doméstico	20
2.3.2 Trabajo de cuidados.....	22
2.3.3 Trabajo de cuidado a menores.....	23
2.4 Dobles y triples jornadas/carga mental: efectos en la salud de las mujeres	24
2.5 La pandemia por COVID-19 y sus efectos sobre la salud física y mental de las mujeres	27
“Quédate en casa” y “Aprende en casa”: Medidas sanitarias por Covid-19 y su impacto en la dinámica familiar	29
Infantes, cuidados en el confinamiento y salud mental	33
2.6 Democratización Familiar	34
2.6.1 Corresponsabilidad familiar	37
CAPITULO III. DIAGNÓSTICO	38
3.1 Estructura base del diagnóstico	38
3.1.1 Enfoque del Diagnóstico.....	39
3.1.2 Planteamiento inicial del problema	39
3.1.3 Objetivos del Diagnóstico.....	41
3.1.4 Población objetivo	41
3.1.5 Estrategias, etapas y actividades	41
3.1.6 Técnicas e instrumentos del estudio	42
3.1.7 Realización de instrumentos	42
3.1.8 Planeación del diagnóstico.....	43
3.1.9 Cronograma.....	43
3.1. 10 Recursos humanos, materiales, infraestructura	44
3.1.11 Presupuesto del Diagnóstico	44
3.2 Plan de análisis general de información	44
3.2.1Conceptos e indicadores de la situación micro de las familias	44
3.2.3 Conceptos e indicadores de la situación macro de las familias.....	45

3.3	Análisis de resultados.....	48
3.3.1	Análisis de la situación Macro de las familias.....	48
3.3.2	Análisis de resultados de la situación micro de las familias.....	49
	Estructura familiar: tamaño del hogar y ciclo de vida familiar.....	49
3.3.2.1	Caracterización de las familias.....	63
3.3.2.2	Principales problemas de las familias.....	65
3.3.2.3	Análisis de brechas en las familias: vulnerabilidad o factores de riesgo familiar.....	66
3.4	Árbol de problemas.....	67
	CAPITULO IV. ELABORACIÓN DEL PROYECTO DE INTERVENCIÓN.....	68
4.1	Descripción del problema a intervenir.....	68
4.2	Diseño del proyecto.....	69
4.2.1	Justificación del proyecto.....	70
4.2.2	Objetivos.....	72
4.2.2.1	Objetivo general.....	73
4.2.2.2	Objetivos específicos.....	73
4.3	Estructura del proyecto.....	74
4.3.1	Elementos de la estructura del proyecto.....	75
4.3.2	Ciclos del proyecto.....	76
4.4	Metas del proyecto.....	78
4.5	Indicadores de Efectos del proyecto.....	78
4.6	Criterios de valoración del proyecto.....	79
4.7	Sostenibilidad del proyecto.....	80
4.8	Modelo de implementación y gestión del proyecto.....	80
4.8.1	Ciclo de implementación y gestión.....	80
4.8.1.1	Esquema del ciclo de implementación y gestión.....	81
4.8.1.2	Descripción de cada elemento que integra el ciclo.....	81
4.8.2	Plan de gestión de proyecto y estructura organizativa.....	82
4.8.2.1	Actividades de gestión.....	82
4.8.2.2	Presentación de las actividades propuestas.....	82
4.8.3	Plan de gestión del desarrollo.....	84
4.8.4	Plan de Monitoreo y Evaluación.....	85
4.8.5	Plan Económico financiero.....	¡Error! Marcador no definido.
4.8	Entregables.....	88
	Bibliografía.....	90

ANEXOS	93
Anexo 1. Carta de consentimiento informado.....	93
Anexo 2. Guía de entrevista semi-estructurada para mujeres-madres docentes integrantes de familias nucleares de doble ingreso.....	94
Anexo 3. Cuestionario para hombres-esposo integrante de familia nuclear de doble ingreso...98	
Anexo 4. Cartas descriptivas del Taller Yoga para niños, niñas y sus familias	100
Anexo 5. Cartas descriptivas del Taller trabajo doméstico y de cuidados.....	105
Anexo 6. Manual de ejercicios de yoga y meditación para niñas y niños. Dirigido a padres, madres y cuidadores	115

AGRADECIMIENTOS

Agradezco y reconozco infinitamente el trabajo y acompañamiento de la Dra. Amanda Hernández Pérez en la realización de esta investigación, sin su apoyo y escucha activa no se habría realizado este trabajo.

Un agradecimiento muy especial a mis amigas feministas que me sostienen siempre el corazón y qué sin su escucha, sin la compartición de sus reflexiones y diálogos, sin su fuerza rebelde y combativa me sería imposible transitar los terrenos de la creación y de la propuesta.

Agradezco a mi madre y a mi padre por su amoroso cobijo, comprensión y acompañamiento en este camino.

Gracias a las familias que participaron de esta investigación por dejar aquí su honesta palabra.

Y por último y no menos especial, un agradecimiento eterno a todas las mujeres de la historia humana que han entregado su vida al trabajo de cuidados y al trabajo del hogar sin que éste les sea reconocido, infinitas gracias por mantenernos vivos y vivas, infinitas gracias por mantener este mundo funcionando.

Este trabajo fue realizado por el financiamiento proporcionado por el programa de becas del Conacyt.

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a todas las mujeres y sus diferentes luchas por sobrevivir a un sistema que se ha encargado de invisibilizarlas a ellas y a sus trabajos.

CAPITULO I: INTRODUCCIÓN

El trabajo doméstico y de cuidados que se realiza al interior de cada vivienda particular, desde siempre ha sido un trabajo invisibilizado, y, además, convenientemente, no es considerado un trabajo pues este no se paga, y parece ser la obligación y pertenecer exclusivamente a ciertas figuras y/o integrantes de cada hogar, casi siempre mujeres. La división sexual del trabajo ha puesto de manifiesto que a las mujeres les ha de tocar realizar todo aquello que refiere a la reproducción de la vida cotidiana, esto situado en el contexto del ámbito privado, mientras los hombres les ha de corresponder ir a explorar el espacio público y traer el sustento para la familia. Quedando esas esferas perfectamente repartidas. Federeci (2013) señala que los obreros solo podrían pararse frente a una maquina si existe alguien que se encuentre esperándoles en casa asegurando su cuidado.

Pero ¿por qué esto representa un problema social y más en concreto a nivel familiar? ¿Qué rutas se están siguiendo al interior de los hogares para que la carga del trabajo de reproducción de la vida sea repartida de manera equitativa? El trabajo doméstico y de cuidados no remunerado se convierte en una problemática en tanto queda de manera implícita a cargo de las familias y dentro de ellas queda sostenido específicamente en las mujeres. El Estado no se hace cargo y se deslinda fácilmente de las responsabilidades de generar condiciones y políticas públicas que ayuden a liberar carga de trabajo a las familias y a las mujeres en concreto. Si bien existen algunos esfuerzos en términos de políticas públicas para que las labores domésticas se compartan equitativamente, como por ejemplo los permisos de paternidad que en México son de 15 días, esos esfuerzos aún son muy incipientes e insuficientes para abordar la problemática. Y

en la situación actual de pandemia ¿cómo organizan las familias las tareas domésticas? El presente proyecto de intervención intenta explorar y responder esa pregunta, en tanto la pandemia es una situación inédita en nuestros días.

Para ello, este trabajo tiene como objetivo explorar la repartición de las tareas de cuidados y domésticas en las familias en medio de la pandemia por Covid-19 en la ciudad de Querétaro. Los objetivos específicos son: 1) Conocer la forma de realizar las tareas domésticas tales como compra y elaboración de alimentos, así como limpieza del hogar en tiempos de pandemia. 2) Conocer la forma de realizar las tareas de cuidados tales como el cuidado de infantes, acompañamiento a las y los hijos en las tareas de la escuela a distancia, así como cuidados en situación de enfermedad en tiempos de pandemia. Así también, el acompañamiento emocional en situaciones de estrés o depresión por el confinamiento. 3) Conocer la forma de realizar la planeación y coordinación de las tareas del hogar (carga mental). 4) Conocer posibles problemas de salud (física y mental) derivados del encierro, la carga mental y las dobles o triples cargas de trabajo como estrés, cansancio, depresión e insomnio entre las mujeres.

El presente proyecto se integra por un marco teórico con once secciones donde se abordan los conceptos de familias, patriarcado, división sexual del trabajo, economía y patriarcado, trabajo doméstico, trabajo de cuidados, dobles y triples jornadas y carga mental, “quédate en casa” y “aprende en casa” efectos en la salud física y mental, democratización familiar y corresponsabilidad familiar.

Este trabajo también contiene un diagnóstico que se integra por trece secciones compuestas por la estructura del diagnóstico, enfoque del diagnóstico, planteamiento del problema inicial, objetivos del diagnóstico, población objetivo, estrategias, etapas y actividades del diagnóstico, técnicas e instrumentos de estudio, realización de instrumentos, planeación del

diagnóstico, cronograma, recursos humanos, materiales e infraestructura, conceptos e indicadores de la situación micro de las familias, así como análisis de la situación macro de las familias. La muestra se realizó con 5 familias biparentales de doble ingreso en la ciudad de Querétaro, donde el criterio de selección de dicha muestra fue que las mujeres-madres-esposas de las familias tuvieran un trabajo remunerado de docencia y fueran madres. Los instrumentos que se elaboraron fueron los siguientes: una carta de consentimiento informado, un cuestionario virtual para hombres-padres integrantes de esas familias biparentales de doble ingreso, así como una guía de entrevista semiestructurada virtual para mujeres-madres de esas familias. Primero se trabajó en una muestra piloto para afinar los instrumentos en diciembre de 2020. Una vez recogida la información entre enero y febrero del 2021, se organizaron los resultados. En ellos se pudo observar que el trabajo doméstico lo siguen realizando las mujeres-madres en mayor proporción que los hombres, ellas ocupan el doble de horas con respecto a sus compañeros en la realización de dichas actividades. Se encuentra también que los hombres participan más en el trabajo de cuidados de sus hijos que en el trabajo doméstico del hogar. En relación a la salud mental de hijas e hijos, que fue uno de los hallazgos más sustantivos e inesperados en este diagnóstico, es que las y los niños por el confinamiento a raíz de la pandemia presentaron diversos episodios de ansiedad, depresión, estrés y angustia.

Por tanto, como parte de la intervención para la atención de las problemáticas emanadas de este diagnóstico se propone dar difusión por diferentes medios y empleando diferentes estrategias dirigidas a dos elementos principales que fueron los más destacados: el **reparto inequitativo de trabajos domésticos y de cuidados en las familias, así como las repercusiones que tuvo la pandemia por Covid-19 en la salud mental de todas y todos los integrantes de las familias (y en particular en infantes)**. Por ello, se considera fundamental

intervenir en a) visibilizar la importancia y relevancia del trabajo doméstico y de cuidados; b) resaltar la importancia de la participación de todas y todos en estas actividades del hogar; c) promover el valor social para el trabajo doméstico y de cuidados de la vida; d) difundir la importancia sobre la atención a la salud mental de las y los integrantes de las familias. Todo ello, a partir de dispositivos participativos y talleres vivenciales sobre trabajos domésticos y de cuidados, así como talleres de yoga y meditación dirigidos a niñas y niños para ayudar a mejorar su salud mental.

CAPITULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 Familias

Definir a la familia es un ejercicio altamente complejo. Muchas disciplinas la han estudiado y han propuesto diversas formas de entenderla. Como menciona Cadenas (2015), existen diversas miradas para comprender a la familia como concepto, desde las visiones antropológicas de la primera mitad del siglo XX que hablaban de un prototipo de familia nuclear de posguerra donde las funciones que desempeñaban hombres y mujeres eran muy estereotipadas y la esposa, hijos e hijas quedaban sometidos al hombre-marido-padre con claros sesgos morales y clasistas, hasta las visiones del siglo XXI que hablan de las familias en plural.

Las mujeres feministas hicieron importantes aportes para comprender y estudiar a las familias desde una visión amplia. Como señala Rosa María Camarena (2003), lo que las feministas van a cuestionar es la idea de la familia patriarcal de Parsons, pero, sobre todo, van a señalar que la familia no siempre representa un espacio de resguardo y de seguridad para sus

integrantes, sino que puede ser el espacio más peligroso para mujeres e infantes. Asimismo, esos estudios han señalado la importancia de alejarse del concepto de la “familia parsoniana” pues desde esa mirada se siguen diseñando políticas públicas, lo que perpetúa relaciones asimétricas dentro de las familias.

“Tradicionalmente la mayoría de las políticas gubernamentales se han constituido a partir de un concepto de familia “funcional” donde hay presencia de padre y madre vinculados por matrimonio, hijos e hijas propios y con roles de género definidos: [...]. Este modelo de familia presupone derechos y obligaciones definidos, en los que subyace un sistema de responsabilidades asimétricas y con relaciones poco democráticas” (Alonso, 2008. Citada en Yanguas, 2010, Pág. 51).

Un elemento importante que los estudios feministas aportan para comprender a las familias, es la famosa frase de “lo privado es político”. Con ello se pone de manifiesto que lo privado (lo familiar e íntimo) es público. Esto fue crucial para cuestionar la ideal idílica de la familia, y poner en el centro que las relaciones que se dan al interior de este grupo están mediadas por el juego del *poder* en donde se pueden dar situaciones de *conflicto* que pueden devenir en *violencia*. En este sentido, David Yanguas señala que la familia es un espacio en donde transcurren relaciones de poder y relaciones de afecto:

“La familia es un lugar de acción, de desarrollo y de creación de individuos y de códigos de convivencia en sus aspectos más vitales, como lo son los ideales políticos y los afectos.... Existen

en la familia algunos organismos... son relaciones de poder que se dan fuera y dentro de la familia, que la afectan como institución y como espacio, respectivamente. La familia siempre será un solo cuerpo; siempre habrá dimensiones de institución en sus espacios, y dimensiones de espacios en su institucionalidad. De ahí la dificultad de controlarla en un cien por ciento. La familia es un arma de doble filo es resistencia y es control” (Yanguas, 2010, pág. 44)

En términos de estructura, se entiende a la familia como un grupo social en donde las personas nacen y se les comparte un conjunto de reglas de convivencia propios de contextos específicos, y son los adultos quienes se encargan de realizar esa socialización. Las familias se mueven junto con los cambios socio-culturales y económicos. Por ejemplo, la familia de Parsons fue el modelo a seguir en un contexto específico que era el de la posguerra, en los Estados Unidos de América, y con un proceso de industrialización en boga. Pero ese modelo ha ido cambiando. En ese sentido, la configuración de las familias, así como su dinámica interna también se relaciona con las macro transformaciones.

2.1.2 Familias nucleares de doble ingreso

La familia nuclear puede ser entendida como un grupo de personas ligadas por nexos de parentesco, cuyos miembros adultos asumen la responsabilidad del cuidado de las hijas e hijos (propios o adoptados) (Giddens, 1998). En particular, la familia nuclear de doble ingreso se refiere al ingreso de ambos cónyuges. Por ello, la familia nuclear de doble ingreso es aquella “donde la mujer trabaja, (y también el hombre) es decir, donde se presentan dos proveedores” (Esteinou, 2010, pág. 23) .

La conformación de familias nucleares de doble ingreso a finales del siglo XX, trae consigo un impacto directo en los roles y/o mandatos de género de hombres y mujeres en todo el mundo. Los cambios van desde una mayor autonomía económica para las mujeres pasando por una mayor toma de decisión en casa. Sin embargo, no todos los impactos han sido positivos para las mujeres y sus familias. Uno de los impactos negativos ha sido las dobles y triples jornadas de trabajo que desempeñan las mujeres, así como el recrudecimiento de la violencia contra la mujer dentro del hogar.

Como se señaló antes, algunos de los cambios sociales que mayor impacto han tenido en la organización familiar a raíz del ingreso de las mujeres al campo laboral a finales del siglo XX, se relacionan con las formas de organización de la vida en familia, así como el lugar que se le daba a las mujeres en la casa. La lucha por lograr relaciones más igualitarias al interior de los hogares fue entendida como un proceso de liberación para las mujeres, y había que caminar hacia allá (Esteinou, 2010).

Aunado a esto, a finales del siglo XX, los movimientos de mujeres proclaman un ingreso económico digno, su liberación sexual y autonomía. Todo ello, cuestiona poco a poco el rol de proveedor económico del hombre dentro del hogar. Sin embargo, todavía falta mucho para alcanzar esos objetivos. Como ya lo señalamos, en algunos casos, las dobles y triples jornadas de las mujeres les impiden alcanzar la autonomía, y en otros, el cuestionamiento de los roles de género ha generado violencia contra ellas en la familia.

En la actualidad, la familia nuclear de doble ingreso es muy común. Y justo ese tipo de familia remite a los problemas y contradicciones actuales. Por ello, es el tipo de familia con la cual se realizó este trabajo, pues interesaba explorar qué si bien las mujeres han entrado al campo laboral, como comenta Esteinou (2010), no es claro cómo “los hombres se están integrando a

participar en las actividades domésticas y de cuidados de forma igualitaria, como se creía que sucedería con las transformaciones antes referidas” (pág. 74)

2.2 Patriarcado

Para abordar la categoría de patriarcado retomaré a Gerda Lerner (1985), quien va a pensarlo como:

“La manifestación y la institucionalización del dominio masculino sobre las mujeres y los niños de la familia y la ampliación de ese dominio masculino sobre las mujeres a la sociedad en general. Ello implica que los varones tienen el poder en todas las instituciones importantes de la sociedad y que se priva a las mujeres de acceder a él” (Lerner, 1985, pág. 346).

Por otro lado, Brunet y Santamaría (2016) entienden al patriarcado como todo un sistema social:

“El patriarcado es un sistema de organización social en el que los puestos clave de poder (político, económico, religioso y militar) se encuentran, exclusiva o mayoritariamente, en manos de hombres. Todas las sociedades que conocemos son patriarcales, aunque los grados y las formas de dominación masculina cambian a lo largo del tiempo y a lo ancho de la geografía” (Brunet & Santamaria, 2016, pág. 63).

Ambas definiciones puntualizan que las sociedades son encabezadas por hombres, quienes se convierten en tomadores de las grandes decisiones del mundo, a nivel social, científico, económico y religioso, y dejan fuera a las mujeres. Gerda Lerner (1985) estudia el patriarcado en su dimensión histórica, y señala su capacidad de renovación constante. Invita a no perder de vista esa dimensión histórica, pues si creemos que el patriarcado está acabando corremos el riesgo de dar una mala lectura de la realidad.

“La dominación patriarcal de los cabezas de familia sobre sus parientes antecede a la antigüedad clásica y comienza en el tercer milenio A.C. y se encuentra ya bien establecido hacia la época en que se escribe la biblia hebrea, además se puede argumentar que en el siglo XIX la dominación masculina dentro de la familia sencillamente cobra nueva forma y no finaliza. Así pues, la definición estricta del término patriarcado tiende a privarle de derecho a una definición correcta y del análisis de la continuación de su presencia en el mundo actual” (Lerner, 1985, pág. 340)

Alda Facio (2005) analiza también el patriarcado y nos lleva a reflexionar sobre cómo se extiende por entre todas las instituciones de las sociedades. Tal parece que se encuentra en todos lados e incluso llega a ser imperceptible y lo reproducimos todos los días sin darnos cuenta. “Se trata de un sistema que justifica la dominación sobre la base de una supuesta inferioridad biológica de las mujeres. Tiene su origen histórico en la familia, cuya jefatura ejerce el padre y se proyecta a todo orden social”. (Facio, 2005, pág. 280)

“El patriarcado se manifiesta y se reproduce en sus distintas manifestaciones históricas a través de múltiples y variadas instituciones. Llamamos institución patriarcal a aquella práctica, relación u

organización que a la par de otras instituciones operan como pilares estrechamente ligados entre sí en la trasmisión de la desigualdad entre los sexos. Entre estas instituciones están el lenguaje, la familia patriarcal, la educación androcéntrica, la maternidad forzada, la heterosexualidad obligatoria, el derecho masculinista, la violencia de género, etc”. (Facio, 2005, pág. 280)

Ante la reproducción de dichas prácticas institucionalizadas y normalizadas como lo son el uso del lenguaje, la educación y la heteronorma, resulta muy complejo tener una postura crítica ante nuestras propias prácticas, y, por tanto, es muy sencillo que el patriarcado se nos filtre a cada momento, en cada espacio de la cotidianidad y en nuestras formas de relacionarnos. Desafortunadamente, nuestra realidad sigue imbricada por el sistema patriarcal, el cual posibilita y sostiene la desigualdad entre mujeres y hombres.

2.2.1 Economía y patriarcado

Una de las grandes aportaciones del feminismo a las ciencias sociales es que devela como los conceptos analíticos que pretenden describir y analizar las realidades no son *neutrales ni universales*, sino androcéntricos y patriarcales (Hirita & Kergoat, 1997)

La economía como ciencia social, no podría estar exenta de esos marcos analíticos patriarcales que le dieron origen. La economía clásica ha pretendido explicar el mundo económico a partir de la idea que sostiene que solamente el trabajo remunerado es importante para la economía, y ese trabajo es realizado por un sujeto que se pretende universal, pero que sin embargo es hombre, blanco y heterosexual, que sale al mundo a realizar actividades remuneradas para que éste siga girando. La economía clásica u ortodoxa se encargará de entretejer una

explicación reduccionista sobre el perfecto funcionamiento de los mercados a través del trabajo “productivo” (Rodríguez, 2015) . Será la economía feminista la encargada de cuestionar esos marcos analíticos y traer a cuenta todo aquello que ha quedado fuera de la economía clásica y la idea de que solamente el trabajo que genera dinero mueve al mundo, lo cual implica poner atención al trabajo que realizan las mujeres desde sus hogares. En ese sentido, la economía feminista analiza el trabajo no remunerado que se realiza en el espacio privado, y la importancia que este tiene para la economía en el mundo. De hecho, todo ese trabajo invisible sostiene al mundo.

2.3 División sexual del trabajo

Ester Kandel (2006) estudiosa de la división sexual del trabajo y sus estrechos vínculos con la familia y la acumulación del capital retoma a Hirata y Kergoat (1997) quienes plantean que:

“La división del trabajo entre los varones y las mujeres forma parte de la división social del trabajo. Desde un punto de vista histórico, se observa que la actual estructuración de la división sexual del trabajo (trabajo asalariado/trabajo doméstico, fábrica-oficina/familia) apareció simultáneamente con el capitalismo, y que la relación salarial no hubiera podido establecerse en ausencia del trabajo doméstico” (Hirita & Kergoat, 1997. Citada en Kandel, 2006).

El concepto de la división sexual del trabajo¹ es muy importante para explicar la diferencia en las actividades asignadas a hombres y mujeres. Esa división está basada y determinada por el sistema patriarcal o el sistema sexo-género².

Es decir, las actividades o trabajos que se dejan en manos de las mujeres dependerán de lo que culturalmente se delega en ellas, y como hemos visto la mayoría de las sociedades son patriarcales por lo cual las mujeres quedan en un lugar de subordinación haciéndose cargo de actividades que tienen el mismo valor social que ellas. Mientras que los hombres, se harán cargo de actividades que socialmente han sido designadas para ellos con un alto valor social, en tanto son ellos el grupo dominante en esa relación.

El concepto de la división sexual del trabajo nos permite entender que existen en la realidad actividades o trabajos que han sido históricamente delegados a las mujeres y otros trabajos delegados a los hombres, esas actividades “designadas” a cada sexo implican una asimetría en términos de jerarquía y prestigio social. El concepto de la división sexual del trabajo

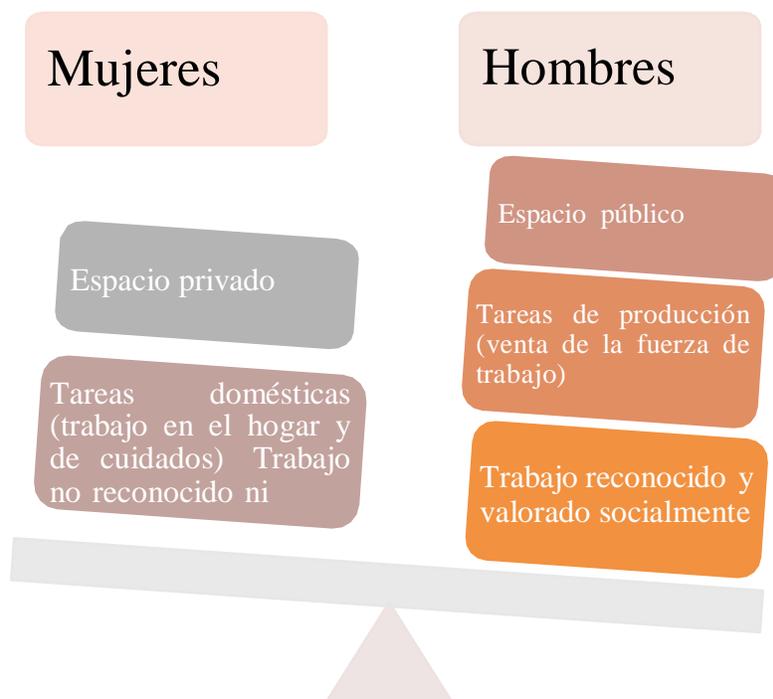
¹ Silvia Federici en su texto *Caliban y la Bruja* (2013), ha explorado históricamente la división sexual del trabajo. Federeci sitúa la aparición de la división sexual del trabajo en la transición del feudalismo al capitalismo. Ella describe cómo con la aparición de los capitalistas las mujeres representaron una amenaza muy fuerte para los artesanos, puesto que estos hombres capitalistas empleaban a las mujeres con salarios muy bajos en los talleres. Los artesanos de la época tomaron muy mal esta situación y junto con las autoridades se levantaron en contra de las mujeres para obstaculizarles la entrada a cualquier espacio laboral. Según Federici, se comienza a configurar muy claramente un nuevo *contrato sexual*, en donde las mujeres quedaron poco a poco relegadas en el hogar haciéndose cargo de las y los hijos y todas las tareas domésticas, en donde además hubo un conceso social en el cual el trabajo de las mujeres se consideraba como *no-trabajo*, fuera éste remunerado o no, el tiempo y la energía de las mujeres estaba a disposición de la reproducción de la fuerza de trabajo y del capital “En la nueva organización del trabajo, **todas** la mujeres (excepto las que habían sido privatizadas por los hombres burgueses) se convirtieron en un bien común pues una vez que las actividades de las mujeres fueron definidas como no-trabajo, el trabajo femenino se convirtió en recurso natural, disponible para todos...” (Federeci, 2013, págs. 161-181)

² La antropóloga Gayle Rubín introduce la discusión sobre el sistema sexo-género donde queda totalmente descartado el determinismo biológico, es decir se puede nacer hombre o mujer, pero lo que va a definir el resto de la historia tendrá que ver con el contexto histórico y cultural donde se nace (Rubin, 1986)

nos permitirá comprender cómo se organizan las actividades, las funciones designadas a cada sexo, así como el uso del tiempo y la jerarquización social que se le otorga a dichas actividades (Flores et al. 2017).

El concepto división sexual del trabajo abre también dos universos o espacios concretos donde cada sexo, mujeres y hombres, desempeñarán sus labores correspondientes: el mundo de lo privado donde quedan las mujeres desempeñando principalmente labores que tienen que ver con trabajos domésticos y de cuidados de otros seres humanos dependientes; y el mundo de lo público donde aparecen por lo general los hombres encargándose de actividades de *producción*. “Durante miles de años, el trabajo en la esfera pública fue considerado exclusivamente “cosa de hombres” mientras el trabajo doméstico quedaba bajo la responsabilidad de las mujeres” (Kandel, 2006, pág. 11).

En la familia será muy visible y palpable esta división sexual del trabajo, pues la familia se aloja en el espacio privado en donde se desarrollarán muchos de los trabajos para la producción y reproducción de la vida y del capital. La división sexual del trabajo establece un mundo dicotómico entre hombres y mujeres, espacio público y espacio privado. “La sociedad patriarcal estableció los roles que deben asumir las mujeres en el seno de la familia: consideradas como seres inferiores, su misión fundamental ha sido la procreación y la realización de las tareas domésticas” (Kandel, 2006, pág. 11). Esto implica un esquema totalmente asimétrico que sostiene una injusticia social. A continuación, se muestra un cuadro con esas asimetrías.



Cuadro I Elaboración propia

2.3.1. Trabajo doméstico

El trabajo doméstico desde una visión marxista es aquel que produce valor de uso para la reproducción de la fuerza de trabajo, lo cual se llevará a cabo dentro del hogar, y son principalmente las mujeres quienes realizan esas actividades. Los hombres por su parte salen a trabajar y traen dinero al hogar, dinero para comprar verduras, granos, frutas etc., que tendrán que ser transformados en alimento y eso implica y requiere un trabajo. Teresa de Barbieri señala:

“El objeto fundamental e inmediato de este tipo de trabajo es atender al consumo individual de los integrantes del núcleo familiar. Permite que las mercancías adquiridas con el salario del trabajador puedan ser efectivamente consumidas, ya que antes, durante y después del acto de consumir existe una cantidad de trabajo que es necesario realizar”. (Barbieri, 1978, pág. 130)

Teresa de Barbieri (1978), quien trabajó el tema desde una visión marxista, aporta las características del trabajo doméstico y dirá que consisten en un conjunto de tareas conocidas y a simple vista simples, como lavar, cocinar, y planchar ropa, asear la casa, cuidar a los niños, alimentarlos, hacerlos dormir, transportarlos de un lugar a otro de la ciudad, etc. (pág. 130). Valeria Esquivel (Esquivel, 2013) quien retoma a Diane Elson, reflexiona sobre el trabajo doméstico desde la economía marxista definiéndolo como:

“Una actividad que tiene costos en lo que respecta al tiempo y la energía. Es doméstico porque se realiza en la esfera de los hogares, o de la comunidad, pero fuera del espacio mercantil. Y es no remunerado porque emana de las obligaciones sociales o contractuales, tales como el matrimonio o las relaciones sociales menos formales” (Elson, 2000. Citada en Esquivel, 2013)

Valeria Esquivel enuncia las actividades que corresponden al trabajo doméstico “se refiere a las actividades de mantenimiento del hogar: tareas domésticas como limpieza, cocina, lavado y planchado de ropa, etc., que también se pueden interpretar como "cuidado indirecto" (Esquivel, 2013, pág. 6). En esas definiciones encontramos que se refieren al trabajo doméstico como actividades que se requieren para continuar vivos y vivas, preparación de alimentos, aseo de la vivienda, limpieza y hasta elaboración de las prendas, transportar a hijos e hijas al colegio, etc. Incluso Teresa de Barbieri incluye pagos de servicios, así como cuidado de infantes. (Barbieri, 1978).

Esquivel (2013) va a hacer una diferenciación entre trabajo doméstico y trabajo de cuidados. Ella señala que el trabajo de cuidados establece una relación cara a cara, donde las y

los cuidadores serán los actores y el “cuidar” será un verbo, y ella sugiere poner especial atención en las condiciones en las que se realiza ese trabajo. En el ejercicio de conceptualizar el trabajo doméstico nos parece relevante separar el trabajo doméstico y de cuidados, pues cada uno tiene matices.

2.3.2 Trabajo de cuidados

Corina Rodríguez (2015) señala que el trabajo de cuidados refiere a todas las actividades y prácticas necesarias para la supervivencia cotidiana de las personas en la sociedad. Incluye el autocuidado, el cuidado directo de otras personas (la actividad interpersonal de cuidado), la gestión del cuidado (coordinación de horarios, traslados a centros educativos y a otras instituciones, supervisión del trabajo de cuidadoras remuneradas, entre otros). “El cuidado permite atender las necesidades de las personas dependientes, por su edad o por sus condiciones/capacidades (niños y niñas, personas mayores, enfermas o con algunas discapacidades)” (Rodríguez, 2015, pág. 36).

En ese sentido, el trabajo de cuidado va a referir un encuentro de uno a uno, quien cuida y quien es cuidado. Quien es cuidado generalmente es una persona en situación de vulnerabilidad o dependencia, ya sea por condición de edad o enfermedad, aunque en algunas ocasiones se da también el cuidado a personas no dependientes. Vemos pues que el trabajo doméstico y de cuidados sostiene y reproduce la vida “sostiene nuestro estándar de vida (los alimentos que consumimos, las viviendas limpias en que habitamos, el cuidado que recibimos) así como el tejido de las relaciones familiares y comunitarias” (Esquivel, 2013, pág. 6).

Ese trabajo que se realiza en el espacio doméstico se realiza de manera gratuita. Sin embargo, si se realiza el cálculo monetario, este trabajo tiene una gran aportación a la vida económica de las naciones. Es gratuito, nadie lo paga, pero los costos sí recaen fuertemente sobre quienes lo realizan que la mayoría de las veces son mujeres. “El trabajo doméstico y de cuidado no remunerado puede implicar trabajo pesado, excesiva cantidad de horas dedicadas a él, y quizás no sea el resultado de elecciones individuales autónomas sino de presiones sociales, que actúan especialmente sobre mujeres y niñas” (Esquivel, 2013, pág. 6).

2.3.3 Trabajo de cuidado a menores

Como hemos revisado, el trabajo de cuidados se debe realizar para sostener a personas que son dependientes por alguna razón como la edad avanzada, por enfermedad, por ser infantes o simplemente porque siendo adultos no son seres independientes. En el caso de niñas y niños, los cuidados que requieren son múltiples y exigen una cantidad importante de trabajo, de tiempo y de recursos para quienes se hacen cargo de ellos (Tobio et al. 2010).

El trabajo de cuidados que se realiza con y para los infantes está vinculado a prácticas de crianza como: acompañar en la alimentación, preparar sus alimentos, servirles y darles de comer, acompañarlos al baño, enseñarles el control de esfínteres, llevarlos a la cama a dormir, etc. Todas esas actividades son elementos de la crianza, que no la crianza en su totalidad. En este estudio retomo esos elementos por su carácter de trabajo en tanto requieren tiempo y energía para realizarse y se dejan contenidos en la categoría de trabajo de cuidados. En esa misma tesitura

aparece el acompañamiento emocional o trabajo emocional³ que las y los padres deben hacer con sus hijos e hijas, donde aparecen actividades como horas de juego, muestras de afecto y apapachos, que son fundamentales para el desarrollo psicosocial de las y los infantes. En ese sentido, el trabajo de cuidado a menores es ineludible, las y los cuidadores deben estar presentes y atentos para el desarrollo óptimo en términos físicos, psíquicos y sociales de las y los niños, es un trabajo que no se puede aplazar o postergar, es un trabajo diario y altamente demandante para las y los cuidadores. Triana Alba (2010), en su estudio sobre prácticas de crianza realizado en Colombia, nos habla sobre la importancia de *los cuidados* en los infantes, y enfatiza en entenderlos como derechos fundamentales.

2.4 Dobles y triples jornadas/carga mental: efectos en la salud de las mujeres

Una vez que las mujeres accedieron al trabajo remunerado en el espacio público, parecía un gran avance para ellas, y en cierto sentido lo era. Representó un paso muy importante para la libertad y la autonomía de las mujeres. Sin embargo, como ha quedado expuesto, las tareas que se le atribuyen socialmente no han tenido hasta este punto de la historia una distribución equitativa en el hogar.

Las *dobles o triples jornadas de trabajo*, se refieren a las tareas remuneradas y no remuneradas que deben realizar las mujeres. Muchas veces invirtiendo ocho horas diarias al trabajo

³ Trabajo emocional es un concepto que nace para el ámbito laboral y lo trabaja la socióloga norteamericana A. R. Hochschild, quien propone la siguiente definición “un individuo induce o suprime sentimientos con el fin de mantener la apariencia externa que produce en otros el estado mental apropiado” (Martínez, 2001, pág. 133) para fines del presente estudio nos funciona, pues en el cuidado a menores, las y los adultos a cargo tienen que realizar un ejercicio de acompañamiento emocional a pesar de las propias sensaciones y emociones que se padezcan, esto implica un esfuerzo importante por parte de las y los cuidadores.

remunerado o más, y cuando llegan a casa, deben realizar todo el trabajo no remunerado correspondiente a este espacio privado. Maciel Noyola retoma a Almanza quien conceptualiza a la doble jornada de trabajo como:

“Una actividad que la mujer cubre en donde se ve enfrentada a dos situaciones que, juntas, implican una tremenda presión y que cada una por si sola es insatisfactoria pues en el trabajo asalariado no es aceptada completamente, sufre discriminación y hostigamiento sexual y en el trabajo doméstico no se le considera como trabajadora, simplemente se le adjudica la actividad como si naturalmente le correspondiera” (Almanza, 1996. Citada en Noyola et al. 2016, pág. 6)

Efectivamente, las mujeres viven explotación y discriminación genérica en sus espacios laborales y al mismo tiempo son explotadas al interior de sus hogares. Esto supone un alto desgaste en términos de salud física y mental para ellas. Sin embargo, es una situación que ha quedado invisibilizada pues el orden patriarcal sigue operando en la división sexual del trabajo. Como parte de las reflexiones y discusiones sobre las excesivas cargas de trabajo que tienen las mujeres y la poca disposición que se tiene para realizar una distribución equitativa de las tareas domésticas y de cuidados, Monique Haicault, socióloga francesa, aporta el concepto de carga mental. Ese concepto sirve para describir todo el peso de la gestión del trabajo doméstico y de cuidados. Es una carga más con la que deben lidiar las mujeres, que es invisible, pero tiene efectos graves en la salud. Aurelia Schneider (2019) nos muestra su definición:

“El hecho de tener que pensar en un ámbito estando físicamente en el otro. Así pues, la carga mental no es ni una acumulación ni una (simple) suma de tareas; tampoco consiste en tener que vivir dos jornadas en una sola. Se refiere a tener que coexistir en dos mundos al mismo tiempo y no únicamente en uno después del otro” (Schneider, 2019, pág. 19).

Esa carga mental se produce cuando las mujeres realizan un ejercicio de coordinadoras o planificadoras de la vida cotidiana de todos los integrantes de la familia. Las mujeres saben de horarios de reuniones, de tareas escolares, saben cuándo toca lavar o recoger la ropa en la lavandería, saben qué cosas se tienen que comprar en el supermercado y generalmente sus compañeros únicamente reciben órdenes para realizar ciertas tareas, lo cual supone que estos integrantes no tienen la preocupación de planear la vida cotidiana. Este ejercicio de coordinación las mujeres lo llevan a sus espacios de trabajo remunerado, mentalmente tienen presente la planeación del día (Schneider, 2019).

Como parte de las afectaciones físicas y psíquicas que las mujeres están padeciendo por sostener dobles y triples jornadas, así como excesiva carga mental, se encuentra la ansiedad, el insomnio, los ataques de pánico entre otras afecciones psíquicas. Eso sucede porque las mujeres durante el día están pensando a manera de cronograma lo que hay que hacer llegando a casa, organizando las tareas mentalmente o bien cuando llegan a casa a “descansar” ellas mentalmente están organizando toda la carga de trabajo del día siguiente. En la siguiente tabla se presentan los trabajos invisibles que se realizan al interior de hogar.

Trabajos domésticos	Trabajos de cuidados	Carga Mental
Lavar y planchar ropa	Bañar a infantes, enfermos o personas de la tercera edad que lo requieran, discapacitados, personas con padecimientos mentales	Coordinar las compras Coordinar y planear los quehaceres del hogar
Acomodar ropa en los cajones de	Darles de comer a infantes, enfermos o personas de la	Coordinar los pagos de

la ropa	tercera edad que lo requieran, discapacitados, personas con padecimientos mentales	recibos
Lavar trastes	Dormir infantes, dar de comer a infantes, enfermos o personas de la tercera edad que lo requieran, discapacitados, personas con padecimientos mentales	
Lavar el baño	Asistir a las juntas de las escuelas	
Trapear y barrer	Asistencia en proporcionar medicamentos a quienes lo requieran	
Sacudir muebles	Acompañar en actividades escolares	
Desplazarse para realizar pago de servicios	Desplazar a las y los hijos a las escuelas	
Salir por las compras	Trabajo emocional	
	Horas de juego con los infantes	
	Acompañamiento en situaciones de estrés y/o depresión	
	Muestras afectivas/apapacho	

Cuadro II. Elaboración propia

2.5 La pandemia por COVID-19 y sus efectos sobre la salud física y mental de las mujeres

La salud mental es entendida como “el estado de bienestar en el cual la persona puede afrontar las dificultades normales de la vida, es consciente de sus propias capacidades, puede trabajar de forma productiva y, es capaz de hacer una contribución a su comunidad” (OMS, 2004, pág. 14). Efectivamente la salud mental está relacionada con el bienestar físico y psíquico de las personas, sin embargo, es importante enfatizar que la salud mental, tal como la entendemos desde este trabajo, no se centra únicamente en el individuo. Aquí entendemos la salud mental como un entramado de relaciones sociales y situaciones sociales que desencadenan efectos en todas las dimensiones de las vidas de las personas. Cómo señala Martín Baró (1984), para definir la salud mental y no reducirla a una problemática individual, es importante también posicionarnos en la forma de concebir al ser humano.

“El problema radica en una pobre concepción del ser humano, reducido a un organismo individual cuyo funcionamiento podría entenderse en base a sus propias características y rasgos, y

no como un ser histórico cuya existencia se elabora y realiza en la telaraña de las relaciones sociales” (Baró, 1984, pág. 503).

Por tanto, aquí entenderemos la salud mental como los efectos de las relaciones sociales y de la dinámica social en los cuerpos y mentes de las personas, pues de ninguna manera negaremos que somos seres en relación y somos afectados y afectadas de diversas formas por esas relaciones y por situaciones propias de la dinámica social.

“En términos más directos, la salud mental constituye una dimensión de las relaciones entre las personas y grupos más que un estado individual, aunque esa dimensión se enraíce de manera diferente en el organismo de cada uno de los individuos involucrados en esas relaciones, produciendo diversas manifestaciones («síntomas») y estados («síndromes»”. (Baró, 1984, pág. 504)

Por tanto, las formas en las que se desarrollen las relaciones entre hombres y mujeres, tienen que ser analizados. Según la Encuesta Nacional de Epidemiología Psiquiátrica en México, los trastornos mentales afectan a casi el 30% de la población. 3 millones de personas son adictas al alcohol, 13 millones son fumadores y 400 mil adictos a psicotrópicos. Entre el 1% y 2% de la población ha intentado suicidarse y la tasa de suicidios consumados tiene una tendencia al alza, y el suicidio es la segunda causa de muerte entre los 15 y 29 años. Según esa misma encuesta, entre los trastornos más frecuentes aparecen la ansiedad y la depresión (Martínez D. , 2019). Todos esos datos son previos a la Pandemia por Covid-19. Sin duda, ese suceso sin precedentes en el mundo, tiene efectos en las vidas de las personas y trae un inevitable impacto en su salud mental. Según la ONU en su informe “Impacto Covid en la salud de las mujeres”:

“Estudios en diversos países han documentado un aumento de la depresión, la angustia y el consumo de alcohol entre la población. En Etiopía se estimó una tasa de prevalencia de 33% de los síntomas consistentes con trastorno depresivo, 3 veces más en comparación con las estimaciones antes de la epidemia. Encuestas nacionales en la República Popular de China, Irán y Estados Unidos de América, revelan una alta prevalencia de angustia en la población durante la pandemia por COVID-19: 35%, 60% y 45%, respectivamente” (Organización Mundial de las Naciones Unidas, (ONU), 2020, pág. 2).

La salud física⁴ y mental de las mujeres son dimensiones en las que se deberá poner mayor atención. El informe “Impacto Covid en la salud de las mujeres” señala:

“Covid-19 ha impactado a personas mayores, para quienes la soledad representa un importante factor de riesgo de mortalidad, así como a niños y niñas. En España e Italia, 31% de los niños y niñas han tenido sentimientos de soledad, 38% han sentido nerviosismo, 39% han sentido inquietud, 39% se ha sentido irritables y 77% han tenido dificultades para concentrarse. Las diferencias de género en la afectación mental también son consistentes. Entre las mujeres, los niveles de estrés han aumentado durante la pandemia y éstos superan a los de los hombres. De acuerdo con una encuesta en India, 66% de las mujeres informaron estar estresadas en comparación con 34% de los hombres” (ONU, 2020, pág. 2).

“Quédate en casa” y “Aprende en casa”: Medidas sanitarias por Covid-19 y su impacto en la dinámica familiar

⁴ La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como aquel estado de bienestar que va más allá de no padecer enfermedades y que incluye también el bienestar físico, mental y social.

Las pandemias que han azotado al mundo afectan la salud y dejan secuelas, pues esos sucesos inesperados conllevan una reorganización de la vida social. Las pandemias se relacionan con “innumerables estresores sociales tales como hacer ajustes en las rutinas, separación de amigos y familiares, pérdida de empleos y aislamiento social” (Martínez-Taboas, 2020). En marzo de 2020 la pandemia por Covid-19 llegó a México, y como en todos los países del mundo se comenzaron a tomar medidas para resguardar la salud de las y los ciudadanos. Dichas medidas trajeron cambios que impactaron las dinámicas familiares, y pusieron en jaque la salud física y mental de sus integrantes.

Para efectos de este trabajo quiero centrarme en dos de esas medidas, mismas que han implicado serías consecuencias para la dinámica interna de las familias, y específicamente para la salud mental y física de las mujeres-madres de familias. Con la medida de confinamiento y aislamiento social “*Quédate en casa*”, el trabajo dentro del hogar se ha incrementado. Los integrantes de la familia están en casa realizando diversas actividades de estudio y trabajo, y, con ello aumentan las tareas de limpieza y preparación de alimentos, así como las necesidades de cuidado para infantes, personas de la tercera edad, y otros integrantes dependientes. Por esa razón, el trabajo doméstico y de cuidado aumenta y recae generalmente en las mujeres, por lo cual, a raíz de la pandemia, son ellas quienes están realizando de tres a cuatro jornadas de trabajo. Sabemos que históricamente no se ha logrado cerrar la brecha de desigualdad que existe en la realización de los trabajos domésticos y de cuidados. Sin embargo, la pandemia viene a recrudecer esa realidad.

“El confinamiento agudiza la crisis del cuidado, aumentando la carga global de trabajo de las mujeres. Según la OIT, las mujeres tienen a su cargo 76,2% de todas las horas del trabajo de

cuidado no remunerado (más del triple que los hombres)28% y son ellas quienes tienen doble o triple jornada laboral, situación que se ha agravado con las medidas del confinamiento, particularmente en las familias con hijos/as en edad preescolar” (Comisión Interamericana de Mujeres, 2020, pág. 13)

Otra medida sanitaria que tiene un impacto potente en la dinámica familiar interna es el programa “*Aprende en Casa*”, que consiste en que niñas y niños realizan sus estudios desde casa. La UNICEF, dice que no es que padres y madres tomen el papel de maestros, sino brindar acompañamiento en la realización de las tareas.

“La situación es muy complicada y seguramente papás y mamás sienten presión para tomar el rol de maestro, pero no se espera que ustedes asuman este papel ni que el hogar se convierta en una escuela, lo que necesitan niñas, niños y adolescentes es el acompañamiento de sus cuidadores” (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), 2020)

En este sentido, esas dos medidas sanitarias implementadas en el marco del Covid-19, sin duda tienen efectos para las mujeres, pues las cargas de trabajo desiguales, más el acompañamiento pedagógico-educativo, implican una carga muy fuerte de trabajo que pueden resultar grandes estresores. Martínez-Taboas (2020), en un estudio internacional donde hace un recuento sobre la salud mental y la pandemia, plantea que existen dos grandes factores que impactan en la salud mental. Uno es el desempleo que se suscita a partir de la pandemia, y el segundo, es el confinamiento. Todo ello genera problemas de estrés, ansiedad y depresión. En

ese mismo estudio se encuentra que las mujeres presentan altos grados de estrés, más que los hombres.

“En un estudio con 52,230 participante de China, encontró que el 35% de la población estaba experimentando un estrés fuerte, principalmente las mujeres y personas de mayor edad” (Martínez-Taboas, 2020, pág. 145)

Si bien el estudio no tiene perspectiva de género, no es fortuito que en diferentes países las mujeres aparezcan como las más afectadas en términos de estrés, depresión y ansiedad producto de la pandemia. Es muy claro que la salud mental y física de las mujeres está siendo afectada por el exceso de trabajo que están llevando a cabo, y es evidente que en tiempos de pandemia esa situación se recrudece. Parte de los resultados que arroja la investigación de Martínez-Taboas (2020), es que solo el hecho de ser mujer es un factor de riesgo:

“Los factores de riesgo que predisponían a las personas a presentar complicaciones emocionales eran los siguientes: ser mujer, una vida de mucho estrés, eventos traumáticos anteriores, tener poco conocimiento de la pandemia, y tener poco apoyo social” (Martínez-Taboas, 2020, pág. 146)

Si entendemos que gran parte del trabajo de cuidados recae en las mujeres y con ello la carga mental que este trabajo representa, vivirlo en medio de una pandemia es doblemente riesgoso para la salud mental y física de las mujeres.

“Asimismo, las mujeres, que generalmente ya se encargan de los cuidados y tareas domésticas, han asumido una mayor responsabilidad durante el confinamiento. En ese sentido, han sufrido más presión y estrés al no poder separar el espacio personal del laboral” (Vives, 2020)

Momentos de crisis como los que vivimos hoy en día evidencian que las desigualdades de género se agravan. El cuidado de personas y las tareas domésticas recae principalmente en las mujeres, carga que se incrementa ante el cierre de escuelas, el aislamiento preventivo y la necesidad de contención emocional de los demás miembros de la familia ante la incertidumbre (García, 2020).

Infantes, cuidados en el confinamiento y salud mental

Los impactos de la pandemia por Covid-19 son cada vez son más visibles. Poco a poco comienzan a publicarse estudios que nos avisan sobre los impactos y el panorama no es alentador.

“El confinamiento domiciliario puede afectar a los hábitos de vida saludables y repercutir negativamente en la salud física y mental de adultos y menores. En una situación de confinamiento, los malos hábitos se ven potenciados por circunstancias sobreañadidas, como son tener impedidas las actividades en el exterior (con un aumento del sedentarismo), un mayor empleo de dispositivos electrónicos con pantallas (que interfieren en la calidad del sueño) , o un manejo inadecuado del estrés (con aumento del apetito y de la ingesta calórica)”. (Paricio & Pando, 2020)

Debido al confinamiento las y los niños, así como adolescentes han tenido que dejar de ir a la escuela. “La UNESCO estima que aproximadamente 1.38 billones de niños permanecen sin escolarización presencial debido al cierre de los centros educativos y guarderías” (Paricio & Pando, 2020, pág. 31). Esa situación sin duda va trayendo estragos en la salud mental de infantes y adolescentes.

“Un estudio realizado sobre población infanto-juvenil en China señala que el 22,6% de sus estudiantes ha presentado síntomas depresivos durante la pandemia de COVID-19, una cifra superior a los estudios previos realizados sobre escuelas de Educación Primaria (17,2%). En este estudio, relacionan la presencia de síntomas depresivos con la reducción de la interacción social y de actividades fuera del domicilio” (Paricio & Pando, 2020, pág. 34).

La emergencia que ha desatado la pandemia por Covid-19 ha puesto en evidencia que un sector altamente vulnerable son las infancias, debido al alto grado de dependencia que supone su condición de infantes. En ese sentido, es importante poder identificar que el confinamiento coloca la salud mental de las infancias en una situación de fragilidad.

2.6 Democratización Familiar

El concepto de democratización familiar se crea como una herramienta para incidir dentro de la dinámica interna de la familia. Específicamente atender la violencia que viven las mujeres al interior de los hogares. Se entiende que la democracia puede echarse a andar no únicamente en la relación Estado-sociedad, sino que en otras relaciones que se dan entre

diferentes grupos del entramado social como familias, escuelas, entre otras organizaciones. (Schmukler & Alonso, 2009)

Hasta nuestros días las familias tienen una organización de tipo vertical donde la autoridad y el poder están centralizadas en ciertas figuras que normalmente son la madre y el padre de familia, y debido a nuestra cultura permeada por el patriarcado en quien más se centra el poder de mando y de toma de decisiones es en el padre. El objetivo de la democratización familiar es que el ejercicio del poder y la toma de decisiones no queden centralizadas en una sola figura, sino que sean repartidos equitativamente.

“El enfoque de democratización familiar promueve procesos de corresponsabilidad entre los géneros, reconocimiento de la autoridad de las mujeres equitativamente con los hombres, reconocimiento de los niños y niñas como sujetos de derechos y agentes activos en la toma de decisiones familiares, transformación de los vínculos entre adultos, niños niñas y jóvenes” (Schmukler et al. 2014, pág. 325)

Como señalan Schmuker y Alonso (2009), en su estudio sobre democratización familiar en México, es necesario retomar el enfoque de género para mirar las dinámicas familiares y poder dar cuenta de la asimetría y la desigualdad que existe. Entre hombres y mujeres, entre hijos, hijas, adultos mayores y personas dependientes o vulnerables, es decir en todas las relaciones que se dan al interior de las familias.

Por tanto, la propuesta de democratización familiar está inspirada en la igualdad de género, donde se podrían compartir el poder y la autoridad (Schmukler & Alonso, 2009) . En ese

mismo estudio las autoras señalan las características de una familia autoritaria o tradicional frente a las características de una familia democrática (Schmukler & Alonso, 2009, pág. 35).

Familia Autoritaria

- Autoridad y poder unipersonales
- Relaciones de Dominación y subordinación entre autoridades
- La resolución de conflictos de una familia autoritaria no es satisfactoria para todos los integrantes, porque no se toman en cuenta sus intereses
- En los integrantes del grupo existe temor y frustración de plantear sus deseos para ser tomados en cuenta
- La autonomía de cada individuo es escasa y hay gran dependencia de la autoridad
- La autoestima de los integrantes es escasa sobre todo de madre-hijas-niñas

Familias democráticas

- Simetría en las relaciones de pareja
- Consulta entre las autoridades y los miembros del grupo sobre las decisiones
- División de las responsabilidades deberes entre las autoridades
- Coordinación, comunicación, apoyo y respeto entre quienes ejerzan la autoridad
- Aceptación de la diferencia de la autoridad y de las disparidades entre cada una de las personas
- Los intereses de cada integrante tendrían que ser respetados

Desde la democratización familiar se apela a trabajar con y desde las políticas públicas para tener una incidencia dentro del ámbito familiar, entendiendo que lo público y lo privado no son espacios excluyentes uno de otro, sino que lo público tiene que ver con lo privado y

viceversa. “Impulsar la democratización de las familias se convierte en una tarea que debe atravesar las políticas públicas con enfoque de género, buscando reducir, en cualquier ámbito de las relaciones sociales y familiares, la diferencia social que establece la inequidad de género, raza, edad y clase social” (Schmukler & Alonso, 2009, pág. 56).

Esas políticas públicas sin duda deben estar planteadas desde una visión de familia democrática y no familia tradicional. Pues son las propias políticas públicas quienes deben hacer el reconocimiento de las transformaciones sociales y al mismo tiempo impulsarlas.

“La democratización familiar promueve la escucha emocional y el respeto entre madres padres e hijos/as y procesos de transformación de los sistemas de autoridad familiares, en función de que las políticas públicas reconozcan las nuevas diversidades familiares afianzando el poder y la autoridad de las mujeres, el respeto a las elecciones sexuales diversas, la conciliación entre familia y trabajo” (Giron & Ruiz, 2012, pág. 200)

2.6.1 Corresponsabilidad familiar

Como parte de la democratización familiar, reasignar la carga de trabajo dentro de la familia es una tarea indispensable para generar relaciones equitativas, esto implicaría por un lado que las tareas al interior del hogar se repartieran de manera equitativa entre quienes viven en el hogar.

“La corresponsabilidad familiar se refiere a los patrones comportamentales e interaccionales que intervienen en el reparto, la distribución y el consenso en torno a los roles y tareas familiares entre los miembros de la familia” (Jimenez & Urrutia, 2015, pág. 295)

Y, por otro lado, es importante que las mujeres sigan ocupando espacios laborales para su desarrollo personal y profesional. Sin embargo, esos espacios como instituciones públicas o privadas, empresas y fábricas, tienen el deber de tomar en cuenta la condición de género de las mujeres, y ser sensibles a la conciliación trabajo-familia. Sin embargo, esas medidas tienen poco auge y avance. La conciliación trabajo-familia supone que las organizaciones incorporen medidas que vayan más allá de lo exigido por la ley; sin embargo, el ámbito de la legislación social y laboral determina el marco normativo en el cual tales medidas pueden ser implementadas (Jimenez & Urrutia, 2015, pág. 295). Es importante impulsar políticas públicas, así como institucionales que sean sensibles al género, promoviendo condiciones de trabajo saludables para las mujeres, y asimismo impulsar nuevas formas de relaciones entre hombres y mujeres, rompiendo con los mandatos de género que se viven tanto dentro del hogar como fuera de él.

CAPITULO III. DIAGNÓSTICO

3.1 Estructura base del diagnóstico

Este diagnóstico parte de la inquietud de conocer cómo se están organizando y realizando las tareas domésticas y de cuidados al interior de los hogares, específicamente en familias biparentales de doble ingreso donde las mujeres-madres son docentes, en la ciudad de Querétaro. Se torna importante hacer esta indagación pues a pesar de que los avances en términos de relaciones genéricas se están transformando, las relaciones y actividades más íntimas del espacio

privado aún prevalecen intactas, regidas por el modelo de división sexual del trabajo hegemónico, en donde todo el trabajo doméstico y de cuidados sigue bajo una perspectiva familiarista⁵ y dentro del núcleo familiar las mujeres son quienes llevan la mayor carga de trabajo sin que sea remunerado, ni reconocido como tal.

3.1.1 Enfoque del Diagnóstico

Este diagnóstico está planteado desde un enfoque de género y generacional, categorías que permiten dar lectura a la problemática planteada y, por otro lado, se utiliza el enfoque de democratización familiar para aportar posibles líneas resolutivas a las problemáticas que arroje este diagnóstico.

3.1.2 Planteamiento inicial del problema

El trabajo doméstico y de cuidados no debería de ser un problema, sin embargo, alrededor de esas actividades existen diversos elementos que suponen una problemática, de principio estas actividades no son consideradas un trabajo, aunque supongan un desgaste físico y mental para quienes las realizan. En segundo lugar, esas actividades históricamente han sido delegadas a las mujeres únicamente por el hecho de ser mujeres. En las últimas décadas, el

⁵ Esto refiere a que la responsabilidad de los trabajos de cuidados y domésticos está delegada hacia las familias, y que el estado se ha desentendido de generar condiciones y políticas públicas que descarguen a la familia de estas responsabilidades. Tobio (2010) nos dice que la familia ha sido históricamente la institución central en lo que al cuidado de las personas se refiere. Pero se busca que hoy día las tareas de cuidado sean un ejercicio entre lo micro y lo macro, es decir una responsabilidad compartida entre las familias, el estado, el mercado y la comunidad. (Tobio, Tomás, Gómez, & Palomo, 2010, pág. 44)

ingreso de las mujeres al mercado laboral ha ido en aumento, esto ha traído una posibilidad de agencia y autonomía económica para las mujeres. Sin embargo, también ha traído una excesiva carga de trabajo para los cuerpos femeninos, pues además de las 8 horas de trabajos remunerados que realizan las mujeres hay mínimo otras 8 horas de tareas domésticas y de cuidados que realizan en sus hogares. Es en este sentido que las tareas domésticas y de cuidados se convierten en un problema en tanto no son realizadas equitativamente por quienes habitan los hogares, y además no son consideradas un trabajo ni tareas compartidas, sino que sin cuestionar se asignan a mujeres como si fuera una responsabilidad tácita.

Preguntas sobre la realidad a intervenir

Pregunta general: ¿Cómo se organizan y distribuyen las tareas domésticas y de cuidados en tiempos de Covid-19, al interior de familias nuclear de doble ingreso donde las mujeres-madres son profesoras?

Pregunta particular 1: ¿Cómo se organizan y realizan las tareas domésticas tales como compra y elaboración de alimentos, así como limpieza del hogar en tiempos de pandemia?

Pregunta particular 2: ¿Cómo se organizan y realizan las tareas de cuidados tales como: cuidado de infantes, acompañamiento a hijas e hijos en las tareas de la escuela a distancia, así como cuidados en situación de enfermedad en tiempos de pandemia?

Pregunta particular 3: ¿Quién realiza la planeación y coordinación de las tareas del hogar, así como el acompañamiento emocional en situaciones de estrés o depresión por el confinamiento?

Pregunta particular 4: ¿Qué tipo de afecciones de salud (físicas o mentales) se han suscitado en las mujeres-madres derivados del encierro, las dobles o triples jornadas de trabajo y la carga mental?

3.1.3 Objetivos del Diagnóstico

MATRIZ DE OBJETIVOS DEL DIAGNÓSTICO	
OBJETIVO GENERAL	Conocer la forma de organizar y distribuir las tareas domésticas y de cuidados en tiempos de Covid-19, al interior de familias nucleares de doble ingreso donde las mujeres-madres que son profesoras.
Objetivo particular 1	Conocer la forma de realizar las tareas domésticas tales como compra y elaboración de alimentos, así como limpieza del hogar en tiempos de pandemia.
Objetivo particular 2	Conocer la forma de realizar las tareas de cuidados tales como el cuidado de infantes, acompañamiento a las y los hijos en las tareas de la escuela a distancia, así como cuidados en situación de enfermedad en tiempos de pandemia. Así también, el acompañamiento emocional en situaciones de estrés o depresión por el confinamiento.
Objetivo particular 3	Conocer la forma de realizar la planeación y coordinación de las tareas del hogar (carga mental).
Objetivo particular 4	Conocer posibles problemas de salud (física y mental) derivados del encierro, la carga mental y las dobles o triples cargas de trabajo como estrés, cansancio, depresión e insomnio en las mujeres.

3.1.4 Población objetivo

El estudio se realizó con 5 familias nucleares de doble ingreso con hijos e hijas, donde las mujeres-madres eran docentes, y que a raíz de la pandemia realizaban su trabajo remunerado en sus hogares, radicadas en el municipio de Querétaro.

3.1.5 Estrategias, etapas y actividades

Matriz de estrategias, etapas y actividades		
ESTRATEGIAS	ETAPAS	ACTIVIDADES
<p>Contactar con familias de doble ingreso donde las mujeres sean docentes</p>	<p>Etapa 1: Búsqueda de población objetivo</p>	<p>A través de la estrategia de bola de nieve realizar una base de datos de familias de doble ingreso donde las mujeres sean docentes, para invitarles a participar como informantes de mi trabajo de investigación</p>

Analizar qué técnica para levantamiento de información es prudente en tiempos de Covid-19	Etapa 2: Elegir técnicas para levantamiento de información	Discutir con la asesora la técnica más adecuada para implementar en la investigación como herramienta para recabar información en tiempos de Covid-19
Diseñar instrumentos de levantamiento de información en función de las categorías de análisis	Etapa 3: Diseño de Instrumentos para levantamiento de información	Con colaboración de asesora elaborar los instrumentos para levantamiento de información
Acercamiento vía virtual o con Informantes	Etapa 4: Primer contacto con informantes	Tener un encuentro con las informantes plantearles el proyecto y entregarles la carta de consentimiento informado
Reunir virtualmente a las informantes para su participación en la investigación	Etapa 5: Implementación de técnicas de levantamiento de información	Desarrollar entrevistas individuales y grupo de discusión
Sistematizar información recabada en las entrevistas	Etapa 6: Organización y análisis de la información	Transcribir el material recabado en las entrevistas individuales para realizar la organización y categorización de la información
Analizar información a la luz de la teoría	Etapa 7: Organización y análisis de la información	Una vez categorizada la información se realiza el análisis de esas categorías a la luz de la teoría para ir vislumbrado los resultados.

3.1.6 Técnicas e instrumentos del estudio

Matriz de Instrumentos de estudio	
Técnicas	Instrumentos
Entrevista semiestructurada virtual para mujeres-madres integrantes de familias nucleares de doble ingreso	Guía de entrevista virtual (zoom)
Encuesta para hombres-padres integrantes de familia biparentales de doble ingreso	Cuestionarios en Google forms

3.1.7 Realización de instrumentos

Entrevista semi-estructurada a mujeres-madres-docentes	
Objetivo general de la técnica	Recabar información sobre la organización y distribución de los trabajos domésticos y de cuidados en las familias de doble ingreso. Conocer las actividades y el tiempo que invierten las mujeres en dichas actividades. Asimismo, se indaga sobre la salud mental de las mujeres y el efecto que la carga de trabajo pudiera tener en ellas.
Descripción del grupo	Mujeres-madres-docentes, integrantes de familias de doble ingreso
Metodología de la técnica	Esta entrevista en una situación normal se desarrollaría de manera presencial, pero debido a la pandemia se llevó a cabo de manera virtual a través de la plataforma zoom que nos permitió reunirnos para desarrollar la entrevista de forma segura.
Lugar	Plataforma virtual zoom
Tiempo de realización	1:30hrs
Número de participantes	5 mujeres informantes

Material	Guía de entrevista Computadoras con acceso a internet Espacios tranquilos y privados
----------	--

Cuestionario para hombres-padres	
Objetivo general de la técnica	Recabar información sobre la organización y distribución de los trabajos domésticos y de cuidados, en familias biparentales de doble ingreso y específicamente saber el tiempo que invierten los hombres-padres en esas tareas e identificar cuáles son las tareas que realizan los hombres.
Descripción del grupo	5 hombres-padres integrantes de familias nucleares de doble ingreso
Metodología de la técnica	Esta entrevista en una situación normal se desarrollaría de manera presencial, pero debido a la pandemia se envió el cuestionario por Google forms
Lugar	En casa
Tiempo de realización	1 semana para recabar los 5 cuestionarios completos
Número de participantes	5 hombres informantes
Material	Cuestionario Correos electrónicos

3.1.8 Planeación del diagnóstico

Para desarrollar este estudio se realizó una planeación que se llevó a cabo por etapas y momentos específicos.

3.1.9 Cronograma

Estrategia	Etapas	A	S	O	N	D
Contactar con familias de doble ingreso donde las mujeres sean docentes	Etapas 1: Búsqueda de población objetivo	X				
Analizar qué técnica para levantamiento de información es prudente en tiempos de Covid-19	Etapas 2: Elegir técnicas para levantamiento de información	X				
Diseñar instrumentos de levantamiento de información en función de las categorías de análisis	Etapas 3: Diseño de Instrumentos para levantamiento de información		X			
Acercamiento vía virtual o con Informantes	Etapas 4: Primer contacto con informantes		X			

Reunir virtualmente a los informantes para su participación en la investigación	Etapa 5: Implementación de técnicas de levantamiento de información				X	
Sistematizar información recabada en las entrevistas	Etapa 6: Organización y Análisis de la información					X
Analizar información a la luz de la teoría	Etapa 7: Organización y Análisis de la información					X

3.1. 10 recursos humanos, materiales, infraestructura

MATRIZ DE RECURSOS HUMANOS, MATERIALES, INFRAESTRUCTURA		
	Especificación	Cantidad
Recursos humanos	1. Responsable del proyecto de intervención	1
	2. Asesora	1
Recursos materiales	Computadora	1
Infraestructura	Acceso a internet Casa propia	1

3.1.11 Presupuesto del Diagnóstico

MATRIZ DE PRESUPUESTO PARA EL DIAGNÓSTICO			
DESCRIPCIÓN	UNIDAD	COSTO UNITARIO	TOTAL
Responsable del proyecto	1	\$ 17,000 .00	\$17,000.00
Computadora Lenovo ideapad 330	1	\$ 8,000.00	\$ 8,000.00
Casa propia con internet	1	\$ 500	\$ 6,000.00
Total			\$31,000.00

3.2 Plan de análisis general de información

3.2.1 Conceptos e indicadores de la situación micro de las familias

DIMENSION	EJES	SUBDIMENSIONES	VARIABLES	INDICADORES
1.- ESTRUCTURA FAMILIAR			Tamaño del hogar	Número de personas que viven en el hogar
			Ciclo de vida	Etapa de crecimiento del hogar. Clasificación de Moratto, Zapata

				y Messenger (2015)
División intrafamiliar del trabajo	Trabajo doméstico	<ol style="list-style-type: none"> 1) Compra y elaboración de alimentos 2) Limpieza del hogar 3) Limpieza y organización de la ropa 	Qué integrantes de la familia realizan esas actividades y cuánto tiempo?	
	Trabajo de cuidados Y Trabajo emocional	<ol style="list-style-type: none"> 1) Cuidado de infantes (Alimentación, control de esfínteres, dormirles) 2) Acompañamiento a las y los hijos en las tareas de escuela a distancia por el confinamiento 3) Cuidados en situación de enfermedad 4) Acompañamiento emocional por estrés y depresión por efectos del confinamiento, a otros integrantes de la familia 5) Horas de juego con los infantes 6) Tiempo para Muestras afectivas/apapacho 	Qué integrantes de la familia realizan estas actividades y cuánto tiempo	
	Carga mental Dobles y triples jornadas	<ol style="list-style-type: none"> 1) Planeación y coordinación de las actividades cotidianas del hogar 2) Planeación y coordinación de compras y pagos 	Qué integrantes de la familia realizan estas actividades y cuánto tiempo	
	Salud física y mental	<ol style="list-style-type: none"> 1) Cansancio 2) Estrés 3) Depresión 4) Ansiedad 5) Migraña 6) Insomnio 	Qué integrantes de la familia presentan esos padecimientos y con qué frecuencia	

Cuadro elaboración propia.

3.2.3 Conceptos e indicadores de la situación macro de las familias

MATRIZ DE INDICADORES DE LA SITUACIÓN MACRO DE LAS FAMILIAS		
Dimensión	Conceptos base	Indicador
Trabajo-familia	Trabajo Domestico	Número de horas empleadas al trabajo doméstico distribuidas por sexo
	Trabajo de cuidados	Número de horas empleadas al trabajo de cuidados distribuidas por sexo
Salud física y salud mental	Salud Mental durante la pandemia de Covid-19	Porcentaje de personas con padecimiento mental distribuido por sexo

TIEMPO DE TRABAJO TOTAL		
Nacional	Estatad	Municipal
Mujeres 59.5 hrs de tiempo total de trabajo	No se encontró dato	No se encontró dato
Hombres 53.5 hrs de tiempo total de trabajo		
(ENUT, INEGI 2019)		

BRECHA DE GENERO EN EL TIEMPO TOTAL DE TRABAJO A LA SEMANA		
Nacional	Estatad	Municipal
6.2 HORAS más de trabajo para las mujeres que para los hombres	7.6 HORAS más de trabajo para las mujeres que para los hombres	No se encontró dato
(ENUT, INEGI 2019)		

NÚMERO DE HORAS EN TRABAJOS NO REMUNERADOS Y DE CUIDADOS		
Nacional	Estatad	Municipal
Trabajo doméstico no remunerado para el hogar	No se encontró dato	No se encontró dato
Mujeres 30.8 hrs / Hombres 11.6 hrs		
Trabajo de cuidados a integrantes del hogar		
Mujeres 12.3 hrs / Hombres 5.4 hrs		
Trabajo no remunerado como apoyo a otros hogares		
Mujeres 9.4 hrs / Hombres 6.6 hrs		
(INEGI. ENUT, 2019)		

Horas de participación por semana por tipos de actividad domestica de trabajo doméstico no remunerado		
Nacional	Estatad	Municipal
Preparación de alimentos	No se encontró dato	No se encontró dato
Mujeres 13.8 hrs / Hombres 4.7 hrs		
Limpieza de la vivienda		
Mujeres 10.1 hrs / Hombres 4.6 hrs		
Mantenimiento, instalación y reparación de la vivienda		
Mujeres 1.3 hrs / Hombres 2.1 hrs		
Compras		
Mujeres 2.9 hrs / Hombres 2.5 hrs		

Pagos y tramites Mujeres 1.3 hrs / Hombres 1.2 hrs		
Gestión y administración Mujeres 1.3 hrs / Hombres 1.3 hrs		
(INEGI, ENUT, 2019)		

NÚMERO DE HORAS DE TRABAJO NO REMUNERADOS DE CUIDADOS PARA EL HOGAR		
Nacional	Estatad	Municipal
Cuidados a integrantes del hogar con enfermedad crónica, temporal o discapacidad Mujeres 28.4 hrs / Hombres 16.3 hrs	No se encontró dato	No se encontró dato
Cuidados a integrantes de 0 a 5 años Mujeres 14.6 hrs / Hombres 6.0 hrs		
Cuidados a integrantes de 0 a 14 años Mujeres 24.1 hrs / Hombres 11.5 hrs		
Cuidados a integrantes de 15 a 59 años Mujeres 2.5 hrs / Hombres 2.3 hrs		
Cuidados a integrantes de 59 años o mas Mujeres 17.3 hrs / Hombres 14.0 hrs		
(INEGI, ENUT, 2019)		

NIVELES DE ANSIEDAD DURANTE LA PANDEMIA DE COVID-19		
Nacional	Estatad	Municipal
Entre las mujeres, los niveles de ansiedad durante el confinamiento son mayores a los de los hombres pues 37.3% de ellas se han sentido ansiosas en comparación con 27% de los hombres (ENCOVID-19, 2020)	No se encontró dato	No se encontró dato

3.3 Análisis de resultados

En este apartado se presenta el trabajo de análisis realizado con los datos recabados sobre la situación de las familias en relación al trabajo doméstico y de cuidados durante la pandemia por Covid-19, esto a nivel macro y micro.

3.3.1 Análisis de la situación Macro de las familias

El trabajo no remunerado doméstico y de cuidados es realizado mayormente por mujeres. La Encuesta Nacional de Uso del Tiempo (2019), arroja que el número de horas de trabajo remunerado total que realizan hombres y mujeres es de 59.5 hrs para las mujeres y de 53.5 hrs para los hombres. En ese sentido, vemos que las mujeres trabajan 6.2 hrs menos a nivel nacional que los hombres. En el número de horas dedicado al trabajo no remunerado para el hogar, vemos una diferencia mucho más marcada entre hombres y mujeres. Con respecto a las horas que dedican a esa actividad, 39.7 hrs para las mujeres mientras que los hombres realizan únicamente 15.2 hrs a la semana. Ese mismo dato para el estado de Querétaro muestra una brecha más amplia entre hombres y mujeres, donde las mujeres realizan 7.6 hrs más de trabajo no remunerado semanal que los hombres.

Y cuando desglosamos las actividades que se realizan al interior del hogar es más preciso el dato de horas invertido en cada actividad. Por ejemplo, en preparación y servicios de alimentos las mujeres invierten 13.8 horas semanales mientras que los hombres únicamente invierten 4.7 horas. En actividades de limpieza de la vivienda las mujeres realizan 10.1 horas

mientras que los hombres hacen 4.6 horas. En actividades de limpieza de ropa y calzado las mujeres trabajan 4.9 horas y los hombres 2.0 horas semanales.

Como parte del interés de este diagnóstico es también rastrear las afectaciones que en términos de salud (física y mental) presentan las mujeres por la carga mental, así como las dobles y triples jornadas en medio de la pandemia por Covid-19. En México, de acuerdo con la Encuesta de Seguimiento de los Efectos del COVID-19 en el Bienestar de los Hogares Mexicanos (ENCOVID-19), 27.3% de las personas mayores de 18 años han presentado síntomas depresivos y 32.4% síntomas severos de ansiedad. Entre las mujeres, los niveles de ansiedad durante el confinamiento son mayores a los de los hombres pues 37.3% de ellas se han sentido ansiosas en comparación con 27% de los hombres. Con respecto a este tema aún no existen datos más específicos y mucho menos a nivel estatal o municipal.

3.3.2 Análisis de resultados de la situación micro de las familias

Este apartado tiene como principal objetivo exponer los hallazgos del diagnóstico “Trabajo doméstico y de cuidados al interior de familias nucleares de doble ingreso, en tiempos de Covid-19 en Querétaro”. Se plasman los datos arrojados en las entrevistas semi estructuradas, así como en los cuestionarios que se realizaron a la luz de los indicadores propuestos para el desarrollo de este diagnóstico.

Estructura familiar: tamaño del hogar y ciclo de vida familiar

Este diagnóstico se realizó con 5 familias biparentales de doble ingreso donde las mujeres-madres son docentes. La familia 1 se compone de 4 integrantes: padre de 36 años,

madre 36 años, dos hijas de 2 y 4 años. La familia 2 se compone de 4 integrantes madre de 31 años, padre de 39, dos hijos de 6 y 10 años. La familia número tres se compone de tres integrantes padre de 43 años, madre de 34 y un hijo de 7 años. En la familia número 4 son también cuatro integrantes, madre de 37 años, padre de 48 años, una hija y un hijo de 5 y 4 años respectivamente. Por último, la familia número 5 son tres integrantes madre de 37, padre de 38 y un hijo de 3 años. En cuatro de las familias entrevistadas tanto el hombre-esposo como la madre-esposa cuentan con un empleo remunerado, en una de las familias solo trabaja la mujer-madre, antes de la pandemia por COVID-19 esto no era así, ambos trabajaban, pero debido a la pandemia el hombre-esposo perdió su empleo.

Uno de los reactivos de la entrevista realizada a las mujeres-madres de las familias indaga sobre alguna alteración en la estructura familiar a raíz del Covid-19. Ninguna familia declaró haber recibido a ningún familiar en su vivienda debido a la pandemia, y ninguno tuvo que ir a otro lugar por haber contraído el virus, es decir, todas las familias mantuvieron la estructura que tenían antes de la pandemia.

El ciclo familiar en el cual se encuentran las familias de la muestra según la clasificación de Moratto, Zapata y Messenger (2015) es la etapa de expansión, que se da desde el nacimiento de las y los hijos hasta que son mayores de 6 años.

ESTRUCTURA FAMILIAR				
Numero de familia	Número total de personas que viven en el hogar	Número de hijos	Edades de las y los hijos	¿Quién trabaja?
Familia 1	4	2	2 y 4 años	Ambos
Familia 2	4	2	6 y 10 años	Ambos
Familia 3	3	1	7 años	Solo la mujer

Familia 4	4	2	5 y 4 años	Ambos
Familia 5	3	1	3 años	Ambos

Relaciones Familiares: División sexual del trabajo. Tareas domésticas y mantenimiento del hogar

En las entrevistas semi estructuradas cuando se preguntó ¿quién realiza las tareas domésticas en el hogar?, las mujeres-madres respondieron que esas actividades se reparten entre sus compañeros y ellas. Sin embargo, cuando se pregunta por tareas específicas van apareciendo las diferencias de tiempo que invierten hombres y mujeres en esas actividades. Y aunque existe un involucramiento de los hombres, aún la distribución de las tareas domésticas sigue recayendo en las mujeres. Una informante señala:

“Diariamente se realiza higiene de la casa, en ocasiones tomamos no sé, un día cada quince días para realizar el aseo a profundidad que es mover muebles, barrer de bajo de ellos etcétera, de diario se hace lo que es tender las camas, doblar la ropa, barrer, trapear, la mayoría de veces yo, con ayuda de mis hijos, que ayudan a recoger sus zapatos, su ropa etc., o en otras ocasiones su papá me apoya con lavar el baño o trapear” (informante 2)

Cuando a los hombres se les pregunta sobre su participación en las tareas domésticas, ellos responden que sí participan de una y tres veces por semana.

¿Realizas tareas domésticas en el hogar?
5 respuestas

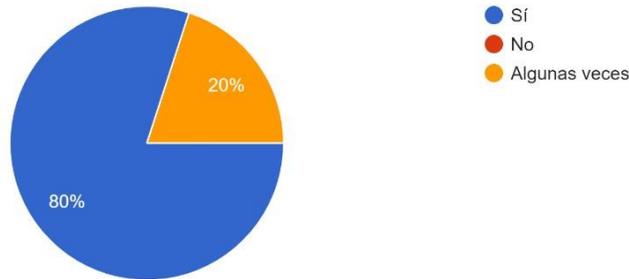


Ilustración 1 Encuesta realizada a hombres-esposos

¿Cada cuándo las realizas?
5 respuestas

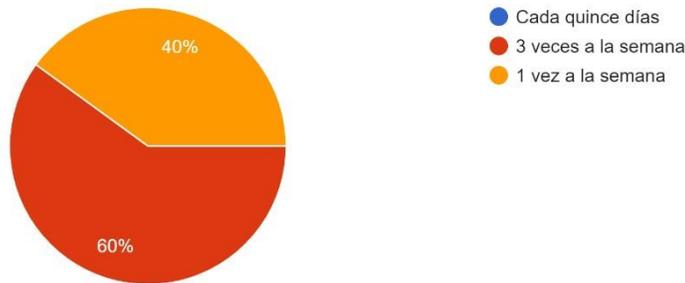


Ilustración 2 Encuesta realizada a hombres-esposos

Es importante mencionar que, aunque la estructura de división sexual del trabajo se mantiene, se dan acuerdos entre la pareja para repartir las tareas domésticas y de cuidados. Esto es importante pues los acuerdos rompen la imposición o el “deber ser”. Una informante señala:

*“Ambos aportamos con nuestras posibilidades. Ahora por ejemplo él tiene su carga de trabajo un poquito más, o sea su quehacer profesional sí le exige estar como de lleno en su chamba no? Y él aunque gana un poquito más, también... yo... la virtud de la docencia es que me permite de alguna manera atender también casa y seguirme dedicando a esto. Entonces así lo hemos visto, cada quien está aportando desde donde puede cómo puede... aunque él gana más no es que yo me vea como inferior por esta situación, **porque de alguna manera así lo he decidido yo, así lo decidimos, cuando yo decidí también dedicarle, invertirle un buen tiempo a las niñas, a estar en casa con ellas,***

pues yo dije yo me la aviento, a la mejor no ganare mucho dinero, pero es algo a lo que también le estamos invirtiendo y que es importante para nosotros...” (Informante 1)

Otro aspecto importante es que algunas de las familias pagan a una empleada doméstica para que realice algunas tareas domésticas. Esto implica que ambos cónyuges no se encuentran en gran tensión para sacar adelante ese trabajo. Una informante señala:

“yo tengo una persona que trabaja para mí que ella hace esos quehaceres (barrer, trapear la casa, limpiar) ella trabaja de lunes a viernes, y los sábados y los domingos entre mi esposo y yo lavamos platos, tendemos camas... la ropa la lava otra persona a quien también le pago” (informante 4)

Otra informante comenta:

“viene una señora a ayudarnos, viene una vez a la semana y digamos que ella hace a profundidad, pero durante esa semana también nosotros le pasamos de repente la escoba...” (Informante 1)

En general, los datos que arrojan los instrumentos aplicados, dan cuenta de un movimiento importante en la forma de organizarse, pues las mujeres-madres declaran que existe un diálogo entre los hombre-esposos para establecer acuerdos y organizar las actividades domésticas y de cuidados. Además, existe una participación de los hombres-esposos en dichas tareas, aunque no al mismo nivel, ni con la misma frecuencia que las mujeres-madres. Por último, las tareas domésticas y de cuidados se ven aliviadas por la presencia de una empleada doméstica. Esto es una situación que suaviza tensiones, pero plantea otras preguntas. Por ejemplo, los derechos laborales de esas empleadas. Sin embargo, esas preguntas quedan en el tintero al desbordar al presente trabajo.

Relaciones Familiares: Trabajo de Cuidados

Las familias entrevistadas tienen a su cargo únicamente el trabajo de cuidados de sus hijos e hijas, no tienen a cargo a otros familiares enfermos o de la tercera edad que pudieran requerir cuidados u otras personas dependientes. Los hombres de las familias entrevistadas tienen una participación selectiva en el cuidado de hijas e hijos. Solamente un hombre-padre a causa de la pandemia está a cargo completamente de las actividades domésticas y de cuidados pues perdió su empleo, y fue decisión de pareja que se quedará en casa, mientras su compañera se dedicaba de lleno al trabajo remunerado. La informante señala:

“sí, mi esposo perdió el trabajo y decidimos que él quedaría haciéndose cargo de la casa y de atender al niño, mientras que yo me estaba de lleno trabajando, porque también yo gano más, así que decidimos que mientras pasa la pandemia así sea” (Informante 3)

Según los resultados obtenidos, se puede identificar que los hombres entrevistados tienen mayor participación en trabajo de cuidados que en trabajos domésticos. Por ejemplo, un informante declara participar únicamente de dos a tres horas a la semana en trabajos domésticos, pero cuando se le pregunta por el cuidado de sus hijas e hijos declara invertir más tiempo en ello y narra cómo es su participación en el cuidado de sus hijas:

“Manteniéndome cerca de ellas en todo momento, atendiendo y estando al pendiente de sus necesidades y deseos, realizando actividades referentes a su cuidado y a su formación, hablando mucho y tratando de expresarles lo que siento con su padre en las diferentes situaciones del día a día, así como de las obligaciones y responsabilidades que tienen por ser parte del grupo familiar (esto último sobre todo con la mayor)” (Informante 6, Hombre de la familia 1)

Una informante manifiesta que el acompañamiento que realizan con su hijo es de manera igualitaria y que en esta parte se complementan mucho entre su esposo y ella.

“somos muy unidos con él niño y él con nosotros, entre los dos hemos acompañado todos sus procesos” (Informante 3)

Es de llamar la atención que, si bien los hombres-padres tienen una participación importante en las tareas de cuidado de sus hijas e hijos, existen actividades donde no participan. Una de esas actividades es el control de esfínteres. A la pregunta, ¿quién acompaña ese proceso?, una informante señala:

“Principalmente yo, porque era quien estaba más cerca” (informante 3)

Otra puntualiza:

“Definitivamente yo, en ese tiempo mi esposo trabajaba en fábrica y no podía estar cerca de nosotros” (Informante 2)

Con respecto al acompañamiento emocional y de enfermedades de las y los hijos, principalmente son las mujeres-madres quienes hacen este acompañamiento, los hombres-padres tienen una participación muy baja y los hijos e hijas solicitan más a las mamás para apapachos. Cuando se les pregunta a los hombres-padres sobre su participación en periodos de enfermedad de sus hijos e hijas, ellos manifiestan participar, como lo veremos en la siguiente gráfica.

¿Cuándo enferman tú los cuidas?
 respuestas

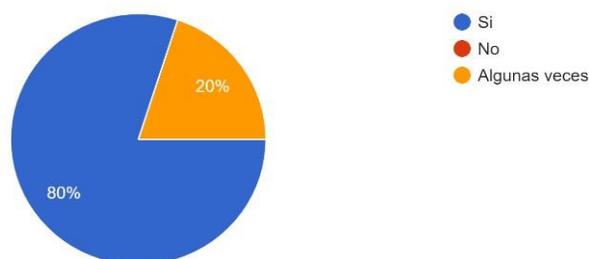


Ilustración 3 Encuesta realizada a hombres-esposos

Vemos que el 80% de los hombres-esposos dicen tener una participación activa en los cuidados, sin embargo, esa información se matiza cuando se realiza esta misma pregunta a las mujeres-madres, quienes comentan que los hombres-esposos acompañan de alguna manera, pero en el ejercicio de administración de medicamentos, alimentación, dar continuidad al progreso de la recuperación, son las mujeres quienes están pendiente. Una informante señala:

“Cuando mis hijos enferman soy yo quien los cuida, cuando hay gripas (mis hijos no son enfermizos) pero cuando llegan a enfermar yo soy quien los cuida” (informante 4)

Otra informante reitera:

“Cuando mi hijo se ha enfermado estamos los dos, pero la preferencia de mi hijo es que esté yo con él, aunque lo quiera dejar con el papá el niño no quiere, llora, es por el apego que tiene hacia a mi” (informante 5)

Otra informante menciona:

“cuando mis hijos se enferman, vamos juntos al médico (mi esposo y los hijos), pero a la hora de administrar los medicamentos yo soy quien está atenta, pego papelitos por toda la casa con los horarios de los medicamentos, me encargo yo” (Informante 2)

Esos pequeños detalles (bañar infantes, administración de medicamentos, dar de comer, etc.) son lo que compone el trabajo de cuidados y es el tiempo que se invisibiliza, y es ahí donde hace falta la presencia de los hombres.

Relaciones Familiares: Trabajo de Cuidados durante la Pandemia

En los resultados se evidencia que las mujeres son quienes organizan y planifican los cuidados. En el caso de la gestión de la educación de los hijos e hijas, las mujeres-madres son quienes tienen contacto directo con las maestras en los grupos de WhatsApp, para resolver las tareas. El cien por ciento de mujeres entrevistadas declararon ser ellas quienes tienen contacto directo con las maestras y gestionan preguntas y dudas. En una de las familias donde la mujer-esposa se encarga del trabajo remunerado y el esposo del trabajo doméstico y de cuidados, es ella quien tiene el contacto directo con la maestra de su hijo. La informante señala:

“soy yo quien tiene contacto directo con la maestra de mi hijo, posteriormente yo le paso al papá lo que hay que hacer, para que él se organice” (Informante 3)

Los hombres-padres entrevistados también se les ha preguntó si ellos tenían contacto directo con las maestras de sus hijos e hijas para organizar sus tareas y estar pendientes de sus actividades escolares. Ellos respondieron mayoritariamente que no.

¿Tú tienes contacto directo con las o los maestros de tus hijos e hijas?
5 respuestas

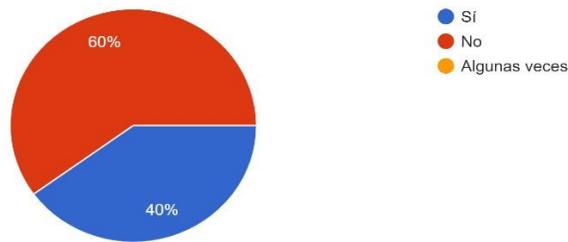


Ilustración 4 Encuesta realizada a hombres-esposos

Por lo cual podemos inferir que, aunque los hombres estén atentos de las necesidades de las hijas e hijos, cuando se trata de organizar y planificar, son las madres-mujeres quienes se hacen cargo.

Relaciones Familiares: Carga Mental

En tiempos de pandemia las mujeres no solo tienen el control de la comunicación con las maestras de sus hijas e hijos, sino que también tienen presente todo el tiempo, listas de útiles escolares, necesidades cotidianas de las hijas e hijos. Como ya dijimos de cinco mujeres entrevistadas cinco han declarado que son ellas quienes tienen contacto directo con las maestras de hijos e hijas, aun cuando los padres estén a cargo de tareas y domésticas y de cuidados. Y en general, son las mujeres entrevistadas quienes saben a profundidad, qué les hace falta en la despensa, lo que les hace falta a las y los hijos en términos de útiles escolares, ropa, calzado, cortes de pelo, etc. Una informante señala:

“De hecho cuando dan las listas de apoyo de materiales de útiles escolares yo soy la que las revisa y dice “pum pum hace falta esto.” igual cortes de cabello y demás pues yo, yo hago, así como la lista y le

paso la lista el papá. Y le digo “oye sabes qué, ambos necesitan zapatos o de útiles le falto tal cosa al niño o así” y ya él me dice “ok vamos” o me deja el dinero y yo voy” (Informante 2)

Los hombres en su mayoría declaran que la lista del súper la hacen entre ambos, y entre ambos eligen las marcas de lo que se consume en el hogar, las mujeres lo confirman, sin embargo, las aportaciones de los hombres para realizar la lista del super está centrada en sus necesidades personales, y las mujeres suelen nutrir más esta lista con las necesidades de la cocina, por ejemplo. Una informante señala:

“yo hago la lista del súper y él me va diciendo qué le hace falta, o si se acuerda de que falta desodorante para baño lo anotamos y así... o me dice anótame una salsa Maggy...” (Informante 3)

¿Quién elige las marcas que se compran (marcas de leche, de cremas comestibles, marcas de aceites, de pastas, etc)?
5 respuestas

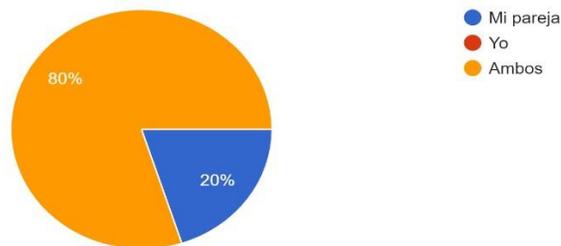


Ilustración 5 Encuesta Realizada a hombres esposos

En la categoría sobre carga mental, ya referíamos que es una carga o un tipo de cansancio que es provocado por un ejercicio de coordinación, y en este caso concreto nos referimos a la coordinación del grupo familiar para realizar los trabajos domésticos y de cuidados. Las mujeres son quienes aparecen como las coordinadoras de todas las actividades del hogar, por esa razón les hemos preguntado a los

hombres sobre quién organiza estas actividades. Sus respuestas vuelven a confirmar esto, en su mayoría respondieron que son sus esposas quienes reparten las actividades a los demás integrantes del hogar.

Regularmente ¿Quién reparte las actividades domésticas a los integrantes del hogar?
5 respuestas

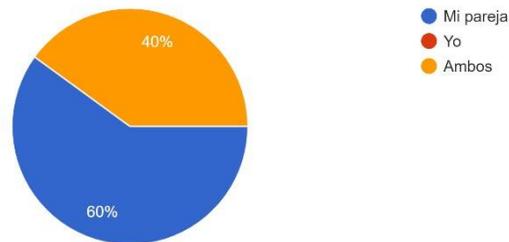


Ilustración 6 Encuesta Realizada a hombres-esposos

Relaciones Familiares: Salud Mental

En general las mujeres declaran haber vivido lo peor en el principio de la pandemia, pasaban muchas horas trabajando tratando de encontrar un ritmo, pero posteriormente lo han ido encontrando. Al principio de la pandemia sintieron vivir niveles de estrés altos por las cargas de trabajo, pero también, por la salud de sus seres queridos, y tuvieron alteración en su sueño, además de sentir niveles de ansiedad elevados. Una informante señala:

*“sentí mucho estrés al principio de la pandemia porque se me cargaba mucho el trabajo, pero he ido acomodado y el estrés ha ido bajando”
(informante 3)*

Otra informante sostiene:

“sí he tenido episodios de ansiedad, y pensaba: “es que no puedo!!””(informante 1)

Las mujeres declararon haber tenido afectaciones de sueño, al principio de la pandemia les costaba trabajo conciliar el sueño, presentaron también episodios de insomnio y miedo por contraer el virus y por toda la atmosfera de incertidumbre. Una informante comenta:

“entra la angustia de faltarle a las niñas” (Informante 1)

En la familia 2 se declara que los problemas que normalmente tenían como pareja, con la pandemia se exacerbaron, la informante mujer declara que su esposo comenzó a sentirse muy presionado pues por la pandemia no lo recontrataron en el trabajo, así que se deprimió, pero principalmente estaba de muy mal humor y con muy mala actitud, hasta que los problemas fueron mayores y escalaron hasta la separación. La informante señala:

“mi esposo presentó bastante, bastante, bastante angustia y depresión, y siento que eso también repercutió en mis hijos. Como mi esposo trabaja por contrato, cuando comienza la pandemia en marzo, en su trabajo no hubo recontrataciones porque no sabían si iban a seguir ocupando sus servicios. Se quedó 7 meses sin trabajo y estaba muy mal, mis hijos me decían es que mi papá ya no nos quiere. Yo les decía “no, lo que pasa es que se quedó sin trabajo y se siente mal, pero si nos quiere” y a él yo le decía “oye trata de estar tranquilo, por favor” hasta que no pude más, y por esta razón yo mejor decidí irme de la casa a vivir con mis papas porque no podía más verlo así y aguantar como nos estaba tratando, yo le dije “es que yo no te puedo ver así” (informante 2)

En las entrevistas se identificó que ninguna de las mujeres había buscado espacios de atención psicológica. Uno de los hallazgos más desafortunados en este diagnóstico refiere a los padecimientos mentales que están presentando las y los niños por el confinamiento derivado de pandemia por COVID-19. Una informante señala:

“...lo veo más en Martin que es el mayor, bueno pues hasta las uñas ya super chiquitas de estar comiéndoselas e incluso se le comenzó a caer el cabello yo me preocupe y yo así de “hijo dime qué es lo que te angustia, qué te hace falta” y la verdad es que le cuesta bastante trabajo expresar sentimientos, así como “no sé, nada” o sea hay que como que rascarle, rascarle con él. Llego un momento sobre todo con él que incluso mi papá me dijo “sabes qué hija lo noto muy triste, pregúntale” y ya, comenzamos a platicar con él, como a aperturarnos, yo le decía “oye Martin tienes la confianza” Igual mi papá que está super al pendiente de mis hijos y el abuelo así de “a ver Martín vámonos en la bici, a ver hijo vamos acá acompáñame, él es taxista, vamos en el taxi a esto a lo otro”, entonces últimamente lo hemos visto como más contento no se si es porque no tenía tarea que hacer, luego sale en su bici” (Informante 2)

Otra informante comenta:

“ahora con la pandemia me tiene las 24 hrs del día los 7 días de la semana y sí trae una mamitis aguda, al grado de que ve una persona y casi que le huye, llora, si yo me le desaparezo de la vista empieza a llorar, sí está así súper apegada ahorita conmigo, y esa es otra cosa que también me cansa” (Informante 1)

Otra informante sostiene:

“Con el encierro, notaba yo a mis hijos super tensos, todo el día veían la televisión no querían hacer la tarea, estaban muy renuentes, y sí llegaron a decir “sabes qué mamá es que estamos aburridos, qué hacemos aquí en la casa, queremos salir, déjanos ir a ver a nuestros primos” fue muy difícil con ellos” (Informante 1)

Se puede mirar que la pandemia afectó de manera profunda la salud mental de todos los integrantes de las familias y no únicamente de las mujeres, lo que sí alcanzamos a ver es que son las mujeres quienes sostienen y contienen tanto a los hijos como a los esposos cuando estos entran en depresión o angustias.

Relaciones Familiares: Salud física

Las mujeres declaran haber tenido episodios de colitis y gastritis, así como migrañas, pero esto fue al principio de la pandemia y con el paso de los meses han ido menguando estos episodios. En general, las mujeres declaran haber mejorado su alimentación con la llegada de la pandemia y el confinamiento. Una informante comenta:

“Yo creo que mi alimentación mejoro, estar en casa te da chance de ver qué hay, de cocinar más, de preparar tus propios alimentos, en ese sentido sí vino a mejorar” (Informante 1)

Los estragos estuvieron al principio de la pandemia cuando algunas mujeres entrevistadas declaran o haber subido de peso al principio de la pandemia, otras aprovecharon para hacer dieta y bajar de peso.

3.3.2.1 Caracterización de las familias

En las siguientes tablas se muestran datos que nos ayudan a caracterizar a las familias de la muestra con la que trabajamos. La edad promedio de las informantes es de 35 años, el cien por ciento de ellas tiene estudios universitarios; ellas dedican en promedio 44.6 hrs semanales al trabajo remunerado todas son docentes frente a grupo; dedican además 18.6 hrs semanales al

trabajo doméstico y de cuidados. Por su parte el promedio de las edades de los esposos de nuestras informantes es de 40.8 años de edad; los hombres-esposos pasan en promedio 32hrs semanales en sus trabajos remunerados, y 10 hrs semanales dedican al trabajo doméstico y de cuidados.

Cuadro de Edad, ocupación y escolaridad de las y las informantes mujeres						
No. de familia	Informante	Edad de la mujer	Escolaridad de la mujer	Ocupación de la mujer	Horas dedicadas al trabajo remunerado	Horas dedicadas al trabajo NO remunerado
Familia 1	Informante	36	Maestría	Docente nivel universitario	35 hrs semanalmente	25 hrs semana
Familia 2	Informante	31	Licenciatura	Docente nivel básico	28 hrs semanalmente	42 hrs semanales
Familia 3	Informante 3	34	Licenciatura	Docente nivel básico	55 hrs semanalmente	5 hrs semanales
Familia 4	Informante 4	37	Licenciatura	Docente media superior	40 hrs semanalmente	6 hrs semanales
Familia 5	Informante 5	37	Licenciatura	Docente media superior	65 hrs semanalmente	15 hrs semanales

Cuadro de Edad, ocupación y escolaridad de las y los informantes hombres							
No. de familia	Informante	Edad de la mujer	Escolaridad de la mujer	Ocupación del hombre	Horas dedicadas al trabajo remunerado	Horas dedicadas al trabajo NO remunerado	
Familia 1	Informante 6	36	Licenciatura	Empleado	40 hrs semanales	10 hrs semanales	
Familia 2	Informante 2	39	Preparatoria	Empleado	40 hrs semanales	14 hrs semanales	
Familia 3	Informante 3	43	Licenciatura	Desempleado desde el inicio de la pandemia		21 hrs semanales	
Familia 4	Informante 4	48	Licenciatura	Empleado	40 hrs	2 hrs	
Familia 5	Informante 5	38	Preparatoria	Empleado	40 hrs	3 hrs	

3.3.2.2 Principales problemas de las familias

Los principales problemas encontrados se colocan en la dimensión de relaciones familiares. En el eje de División Sexual del Trabajo en el subdimensión de trabajo doméstico, encontramos que son las mujeres-madres, las principales encargadas de realizar tareas domésticas, ellas ocupan el doble de horas con respecto a sus compañeros en realizar estas actividades. Una estrategia que emplean las familias es contratación de personas para que atiendan y resuelvan las tareas domésticas, lo cual descarga de trabajo a las mujeres y hombres de la familia.

En el siguiente subdimensión que es trabajo de cuidados y emocional, se encontró que en el trabajo de cuidado de las y los hijos son las mujeres principalmente quienes realizan estos. Los hombres participan más en el trabajo de cuidados de sus hijos que en el trabajo doméstico del hogar. Por ejemplo, el acompañamiento en las tareas de la escuela a distancia por el confinamiento son las mujeres quienes están principalmente atentas. Incluso en la familia 3 donde el hombre está a cargo totalmente de trabajos domésticos y de cuidados, la mujer-madre es quien tiene el contacto directo con la maestra y es ella quien se encarga de pasar la información al padre para que él acompañe en las tareas. Cuando los hijos e hijas enferman las mujeres son quienes están más pendientes de administrar medicamentos y estar atentas de los cuidados en periodos de enfermedad. El acompañamiento emocional lo hacen primordialmente las mujeres pues declaran que las y los hijos así lo solicitan.

En el subdimensión referente a carga mental, las mujeres-madres son quienes tienen primordialmente esta carga, la coordinación de actividades del grupo familiar lo organizan las

mujeres. Ellas son quienes saben a detalle las necesidades de las y los hijos, así como lo necesario en la vivienda.

Los resultados obtenidos referentes al subdimensión de salud física se encontraron que las mujeres declararon tener episodios de mayor cansancio al principio de la pandemia, así como presencia de problemas gastrointestinales, pero aseguran que solo fue al principio de la pandemia y que se han ido adaptando.

Con respecto a la salud mental, se encuentra que las mujeres dicen haber presentado dificultades para conciliar el sueño, asimismo muchos momentos de estrés y angustia, derivados de la pandemia. Con respecto a los hombres-padres, sus esposas declararon que ellos tuvieron episodios de depresión y angustia. Incluso en la familia número 2 se presentó una separación, debido a situaciones problemáticas entre los conyugues que con la situación de encierro se recrudecieron. En relación a la salud mental de hijas e hijos, que fue uno de los hallazgos más delicados en este diagnóstico, las madres declaran que las y los hijos han presentado diversos episodios de ansiedad, depresión y angustia. Algunos de los hijos de las familias entrevistadas presentan: caída de cabello por estrés, manías de ansiedad como comerse las uñas, hasta dejárselas muy chiquititas. Las y los niños pequeños, tras el encierro, se muestran huraños con otras personas, pues llevan meses viendo únicamente a sus padres y hermanos.

3.3.2.3 Análisis de brechas en las familias: vulnerabilidad o factores de riesgo familiar

MATRIZ DE ANÁLISIS DE BRECHAS		
Indicador o componente de la	Vulnerabilidad o factores de riesgo familiar	Componentes de la democratización

estructura y relaciones familiares	(violencia)	familiar y grupo
División sexual del trabajo	Inequidad en el reparto y distribución de tareas domésticas y de cuidados en las parejas nucleares de doble ingreso	Comunicación Simetría de poderes
División sexual del trabajo	Padecimientos físicos en las mujeres derivados de las dobles y triples jornadas de trabajo	Derechos Humanos de las mujeres Simetría de poderes Comunicación
División sexual del trabajo	Padecimientos mentales en las mujeres derivados de las dobles y triples jornadas de trabajo	Simetría de poderes Comunicación Promoción de la atención de la salud mental
División sexual del trabajo	Padecimientos mentales y físicos en las mujeres-madres debido a la pandemia	Resiliencia Derechos humanos Promoción de la atención de la salud
División sexual del trabajo	Padecimientos físicos y mentales en los hombres-esposos, derivados de la pandemia	Resiliencia Derechos humanos Promoción de la atención de la salud
División sexual del trabajo	Padecimientos físicos y mentales en las niñas y niños debido a la pandemia	Resiliencia Derechos humanos Promoción de la atención de la salud

3.4 Árbol de problemas

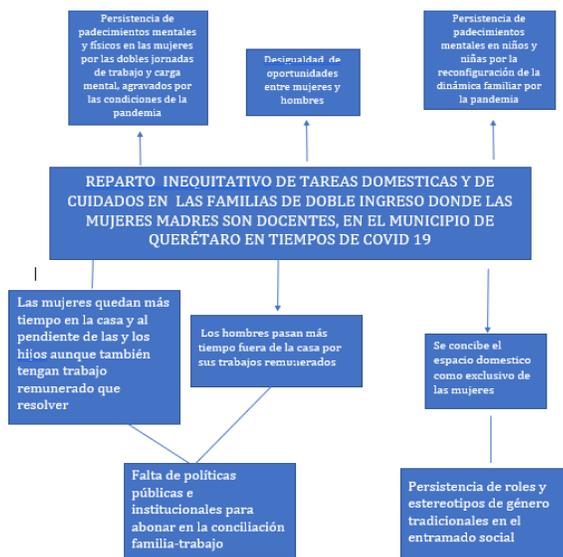


Ilustración 7 Árbol de problemas

CAPITULO IV. ELABORACIÓN DEL PROYECTO DE INTERVENCIÓN

4.1 Descripción del problema a intervenir

Cómo resultado del diagnóstico podemos dar cuenta de que el problema principal que se encuentra es la repartición inequitativa de trabajo doméstico y de cuidados en las familias biparentales de doble ingreso en tiempos de covid-19, en el municipio de Querétaro. Sin embargo, esos resultados no son absolutos sino propios de una dinámica y transformación social que se está dando en los últimos tiempos con respecto a las relaciones de género y a la organización familiar en tiempos de pandemia.

En primera instancia se encontró que las mujeres pasan más tiempo al pendiente de las y los hijos y las tareas domésticas con respecto a sus esposos, aunque ellas al igual que ellos tengan un trabajo remunerado ellas siguen invirtiendo mayor tiempo a los trabajos domésticos. Con respecto a los trabajos de cuidados que corresponden primordialmente al cuidado de infantes y otras personas dependientes, también encontramos que las mujeres invierten más tiempo que los hombres. Sin embargo, pudimos advertir que los hombres dedican mayor tiempo al trabajo de cuidados de sus hijos e hijas que a los trabajos domésticos, este es un hallazgo importante en términos de las dinámicas familiares, pues esto indica que los hombres poco a poco se van involucrando más en las tareas que corresponden a la crianza. Una de las principales causas de esta problemática es que los hombres-esposos tienen empleos que les demandan mucho tiempo fuera de la vivienda, lo cual tiene un impacto directo en su participación en trabajos domésticos y de cuidados. Otra causa de esta problemática tiene que ver con que las

propias mujeres conciben el espacio domestico como propio, por tanto, resulta difícil para ellas ceder ese lugar a los hombres-esposos, aquí se observa una persistencia de roles de género tradicionales. Lo que en los resultados de esta investigación vamos señalando es que esta situación tiene un alto impacto en la salud física y mental de las mujeres. Para la realización de esta investigación, así como para el análisis de los resultados se incorporó el elemento de la pandemia por Covid-19 y las situaciones que ésta trajo. Desde el mes de marzo de 2020 esta realidad comenzó a atravesar nuestras vidas cotidianas, por lo cual era imprescindible incorporar este elemento para la realización de esta investigación; considerar la pandemia como variable en este trabajo permitió encontrar que la nueva organización familiar dada por el confinamiento tuvo un impacto importante en la salud física y mental de niños y niñas.

4.2 Diseño del proyecto

Basado en los resultados del diagnóstico elaborado, la propuesta de proyecto de intervención que se plantea consiste en dar difusión por diferentes medios y empleando diferentes estrategias dirigidas a cuatro elementos principales que considero son parte del camino a la resolución a la problemática central a) visibilizar la importancia y relevancia de los cuidados de la vida es decir el trabajo doméstico y de cuidados; b) resaltar la importancia de la participación de todas y todos en esas actividades; c) promover el valor social para el trabajo doméstico y de cuidado de la vida; d) difundir la importancia sobre la atención a la salud mental de las y los integrantes de las familia.

La intervención está compuesta por tres estrategias:

- 1) Taller sobre Trabajo Doméstico y de cuidados, dirigido a docentes. Sirva este taller para analizar y reflexionar sobre la participación de las y los integrantes de los hogares en las tareas domésticas y de cuidados, y colectivamente diseñar estrategias para que la participación en la realización de esas tareas dentro de los hogares, para que sea de manera equitativa. Ese taller tendrá dos productos: a) conjunto de estrategias de participación equitativa en las tareas domésticas y de cuidados creadas colectivamente por las y los participantes de este taller, b) un podcast, donde el tema central será *los trabajos domésticos y de cuidados*, tomando como insumos para su creación las experiencias, reflexiones y conclusiones de las y los participantes del taller, será también una producción colectiva.
- 2) Conversatorios sobre Trabajo doméstico y de cuidados. Dirigido a la comunidad en general. Se planea crear un producto colectivo de este proceso que será un collage artístico, sobre las reflexiones de las y los participantes en torno al tema central; será una sola pieza creada colectivamente por los participantes, una vez terminada se planea hacer una reproducción de esta pieza y darte difusión.
- 3) Taller de Yoga y Meditación para niñas y niños y sus familias. Dirigido a hijas e hijos de la comunidad. Este taller tiene como objetivo acompañar a las y los niños en el proceso de aprender a canalizar sus emociones y dotarles de herramientas que les permitan acceder a estados de relajación y calma; esto como una aportación para el desarrollo de una salud mental en equilibrio.

4.2.1 Justificación del proyecto

Las asimetrías en la repartición de trabajo doméstico y de cuidados al interior de las familias es uno de los resultados arrojados en el diagnóstico que se realizó, asimismo este diagnóstico también arrojó datos que son preocupantes en relación a la salud mental de las niñas y niños, esta última problemática está directamente relacionada con la dinámica que generó la pandemia por Covid-19 en las vidas de todos los integrantes de las familias.

Por tanto, basándome en las problemáticas encontradas en el diagnóstico es importante por un lado dar difusión a los trabajos domésticos y de cuidados para paulatinamente cerrar las brechas de desigualdad en la participación de la realización de estas tareas dentro de las familias; y por otro lado es fundamental promover la atención de la salud mental para todos y todas las integrantes de las familias, después de las afecciones que dejó la pandemia por Covid-19.

Las estrategias planteadas para este proyecto y descritas en el apartado anterior, están pensadas y diseñadas como aportaciones para la resolución de las problemáticas encontradas en el diagnóstico realizado, si bien estas estrategias por sí mismas no darían un fin a las problemáticas son aportaciones significativas para el camino a la resolución de los problemas encontrados en el diagnóstico.

- 1) Taller sobre Trabajo Doméstico y de cuidados, dirigido a docentes de la Universidad Autónoma de Querétaro. Este espacio es importante para la reflexión de las formas que cada quien tiene en las tareas domésticas y de cuidados; Es importante el encuentro con otras y otros pues a las y los participantes les permite espejarse y no solo eso sino encontrar caminos que por sí solos no encontrarían, la construcción colectiva de estrategias para la resolución de problemáticas es también muy rica y les permite a las personas sentirse acompañadas. Y a partir de las propias reflexiones y conclusiones de las y los participantes poder generar un material de difusión sobre el tema.

- 2) Conversatorios sobre Trabajos domésticos y de cuidados. Dirigido a la comunidad Universitaria en general. Estos conversatorios son un dispositivo pensado para poner a circular la palabra en torno a los trabajos domésticos y de cuidados y lograr problematizar estos conceptos, y a partir de la propia creatividad y reflexiones de las y los participantes, crear un material artístico que sirva para difusión sobre este tema.

- 3) Taller de Yoga y Meditación para niñas y niños y sus familias. Dirigido a hijas e hijos de la comunidad universitaria. Este es un espacio pensado en función de los datos arrojados por el diagnóstico realizado, donde pudimos observar que la salud mental de las y los niños fue altamente afectada por el confinamiento por la pandemia por Covid-19, registrando rasgos de estrés, ansiedad e irritabilidad en niñas y niños pequeños; por tanto, este espacio es dedicado a niñas y niños como aportación para buscar su tranquilidad interrumpida por la pandemia. La práctica de yoga tiene múltiples beneficios para las personas que la practican, independientemente de su edad a los niños les aportaba beneficios físicos como flexibilidad, movilidad, tono muscular y les ayuda a encontrar la relajación a partir del control de la respiración y el estado de relajación les ayuda al control de impulsos y a canalizar su energía. Este taller tiene la intención brindar herramientas que abonen a la mejora de la salud mental de las niñas y niños después del impacto por la pandemia.

4.2.2 Objetivos

En este apartado se plasman los objetivos del proyecto de intervención que van dirigidos primordialmente a promover y difundir la importancia de la participación de todas y todos los

integrantes de las familias en las tareas domésticas y de cuidados, así como promover la importancia de la atención de la salud mental de todos los miembros de las familias.

4.2.2.1 Objetivo general

Contribuir al reparto equitativo de tareas domésticas y de cuidados en las familias de doble ingreso donde las mujeres-madres son docentes, en el Municipio de Querétaro en tiempos de Covid 19, a través de la difusión de la relevancia de la participación de todos y todas las integrantes de la familia en los trabajos domésticos y de cuidados de la vida, esto con enfoque de democratización familiar, perspectiva de género y generacional

4.2.2.2 Objetivos específicos

- 1) Difundir y promover la importancia de prácticas de autocuidado y espacios de ocio, así como de atención de la salud mental de las mujeres-madres y otros integrantes del grupo familiar.
- 2) Promover prácticas de paternidad responsable y participación de los hombres en tareas domésticas y de cuidados
- 3) Promover prácticas de corresponsabilidad familiar para hacerse cargo del espacio doméstico.

Árbol de objetivos:

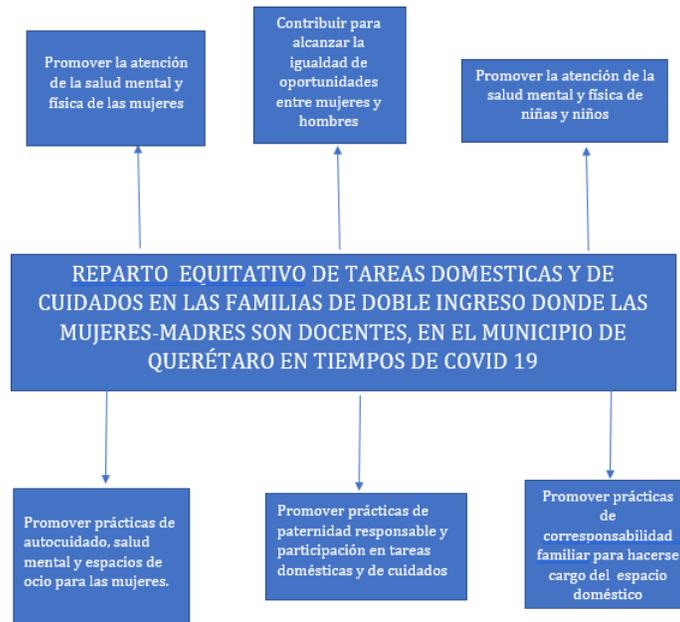


Ilustración 8 Árbol de Objetivos

4.3 Estructura del proyecto

Aquí se plantea la estructura del proyecto el cual está encaminado a trabajar en la difusión de los trabajos domésticos y de cuidados a partir de diferentes estrategias como a) Taller sobre trabajos domésticos y de cuidados, b) Conversatorios sobre trabajos domésticos y de cuidados en la UAQ y c) Taller de Yoga y Meditación para niños, niñas y familia.

4.3.1 Elementos de la estructura del proyecto

- 1) **Determinación de la cobertura.** El proyecto de intervención se realizará primordialmente en espacios dentro de la Universidad Autónoma de Querétaro, pues las mujeres de las familias que entreviste son docentes universitarias en su mayoría. Dentro de la universidad se realizarán los talleres sobre trabajo doméstico y de cuidados, así como el taller de yoga y meditación para niñas y niños y los conversatorios. Por tanto, la población universitaria será beneficiada con esta intervención, así como población flotante a quienes lleguen los materiales de difusión producidos en los talleres: Podcast y el collage artístico promoviendo el tema de trabajo doméstico y de cuidados.
- 2) **Recursos.** La mayoría de los recursos materiales los abasteceré yo. Para la implementación del proyecto se requiere una persona especialista en familias y prevención de la violencia y una facilitadora que colabore en los talleres.
- 3) **Actividades.** Este punto contempla todas las actividades a realizar desde la planeación y realización de cronogramas, gestiones e implementación de actividades.
- 4) **Productos.** 1 podcast de 45 minutos. Compendio de estrategias para la participación equitativa en la realización de los trabajos domésticos y de cuidados, con perspectiva de género y generacional. Collage Artístico tamaño poster.
- 5) **Objetivos.** Los objetivos de la intervención están enfocados en los resultados del diagnóstico elaborado, por tanto, están dirigidos a la promoción de la atención de la salud mental de las y los integrantes de las familias, así como la promoción del valor social de

los trabajos domésticos y de cuidados para lograr una participación equitativa de las y los integrantes de las familias en estas tareas.

- 6) **Indicadores.** Los resultados de esta intervención podremos medirlos con la asistencia y las participaciones de las personas que lleguen al taller. Otro indicador será el número de escuchas del podcast.
- 7) **Supuestos o factores externos.** Los factores externos que obstaculicen esta intervención sería la dificultad para poder encontrar espacios, dentro de la Universidad Autónoma de Querétaro, para realizar las actividades.

4.3.2 Ciclos del proyecto

Ficha del ciclo 1	
Objetivo general: Contribuir al reparto equitativo de tareas domésticas y de cuidados en las familias del Municipio de Querétaro en tiempos de Covid 19, a través de la difusión de la relevancia de los trabajos domésticos y de cuidados de la vida, esto con enfoque de democratización familiar, perspectiva de género y generacional	
Objetivo específico 1: Difundir y promover la importancia de prácticas de autocuidado y espacios de ocio, así como de atención de la salud mental de las mujeres-madres y otros integrantes del grupo familiar	
Objetivo específico 2: Promover prácticas de paternidad responsable y participación de los hombres en tareas domésticas y de cuidados	
Objetivo específico 3: Promover prácticas de corresponsabilidad familiar para hacerse cargo del espacio doméstico	
Etapa:	Descripción:
<ol style="list-style-type: none"> 1) Abrir un taller de reflexión sobre trabajo doméstico y de cuidados 2) Abrir espacio para Conversatorios sobre trabajo doméstico y de cuidados 3) Abrir un taller de yoga y meditación para niños, niñas y familia 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Diseñar un taller sobre Trabajo doméstico y de cuidados, que conste de 5 sesiones de 2 hrs. 2) Diseño de formato de Conversatorios 3) Diseño de taller de yoga niños, niñas y familia, que cuente con 5 sesiones de 45 minutos.
1) Gestión de espacios en la Universidad Autónoma de Querétaro para la realización de las estrategias del proyecto	1) Establecer contacto la Universidad Autónoma de Querétaro para gestionar los espacios para desarrollar las diferentes actividades del proyecto.
<ol style="list-style-type: none"> 1) Implementación del taller de trabajo doméstico y de cuidados 2) Implementación de Conversatorios en las diferentes facultades de C.U 3) Implementación del taller yoga para niños, niñas y familia 	Implementación de las actividades planeadas para este ciclo
Evaluación de las propuestas presentadas para este ciclo	Medir la eficiencia y eficacia de las actividades propuestas para este ciclo
Responsable: Especialista en familia y prevención de la violencia. Lic. Alma Rosa Moya Alvarado	

Propósito del ciclo: Difundir la relevancia del trabajo doméstico y de cuidados, así como la relevancia de la atención a la salud mental de las familias.

Alcance: Número de personas que asisten a los talleres y conversatorios.

Funcionamiento:
Empieza: jueves 5 de agosto 2021
Termina: jueves 4 de noviembre 2021

Etapa	Actividad	Descripción de la actividad	Resultados de la actividad	Medios de verificación
Planeación	Ejercicio de planeación y diseño de cartas descriptivas de las actividades a realizar, así como la planeación de los requerimientos necesario para llevarlas a cabo.	Realizar cronogramas de actividades para la intervención	Cronograma Cartas descriptivas para los talleres Guion de preguntas para los conversatorios	Cartas descriptivas para el taller de trabajo doméstico y de cuidados. Preguntas guías para los conversatorios Cartas descriptivas del taller de yoga y meditación para niños, niñas y sus familias.
Gestión	Contactar a enlaces para poder llevar a cabo las actividades	Contactar con Universidad Autónoma de Querétaro, para gestionar un espacio para la realización de las diferentes actividades del proyecto	Calendario de las sesiones de los talleres Espacio concretado para la implementación de talleres y conversatorios	Oficio de la Universidad Autónoma de Querétaro con VoBo, para la implementación de actividades del proyecto
Realización	Cámara-Luces-Acción	Implementación de las actividades de la propuesta de intervención, con una duración de 4 meses aproximadamente	Taller de 2 sesiones mensuales durante 2 meses 2 conversatorios mensuales durante 4 meses Taller de 2 sesiones mensuales durante 4 meses de yoga y meditación para niños, niñas y familias	Memoria Fotográfica del taller Listas de asistencia
Evaluación	Fin de la intervención y evaluación	Sistematización de la experiencia Sistematización de Pre-post	Testimonios	Entrevistas Memorias fotográficas

Cobertura:
Comunidad universitaria, docentes universitarias, hijas e hijos de docentes universitarias, población flotante.
Indicadores del ciclo:
Número de asistentes a los talleres de Trabajos domésticos y de cuidados Número de asistentes a los talleres de yoga para niños, niñas y familias. Número de asistentes a los conversatorios
Medios de información:
<ul style="list-style-type: none"> • Memoria fotográfica • Listas de asistencia • Pre-post

4.4 Metas del proyecto

Metas	Objetivos específicos
1) Las mujeres podrán tener en cuenta un espacio dentro de sus actividades dedicado al ocio y al descanso 2) Que las mujeres cuenten con un botiquín de primeros auxilios de la salud mental 3) Que los integrantes de las familias tengan la información necesaria para atender la salud mental 4) Qué las familias conozcan espacios públicos y privados donde atender su salud mental	Objetivo 1 Difundir y promover la importancia de prácticas de autocuidado y espacios de ocio, así como de atención de la salud mental de las mujeres-madres y otros integrantes del grupo familiar
1) Los padres-hombres lograrán involucrarse más en las tareas de cuidados y trabajos domésticos 2) Los padres-hombres lograrán involucrarse de manera activa en la crianza de hijos e hijas	Objetivo 2 Promover prácticas de paternidad responsable y participación de los hombres en tareas domésticas y de cuidados
1) Todos los integrantes de la familia lograrán involucrarse de manera activa su participación en las actividades domésticas y de cuidados.	Objetivo 3 Promover prácticas de corresponsabilidad familiar para hacerse cargo del espacio doméstico

4.5 Indicadores de Efectos del proyecto

MATRIZ DE INDICADORES DE EFECTOS DEL PTOYECTO		
INDICADOR CON ENFOQUE DE DEMOCRATIZACIÓN FAMILIAR	GÉNERO	GENERACIÓN
Porcentaje de familias que se comprometen a tomar acciones concretas para atender su salud mental	Hombres comprometidos con atender su salud mental, adscribiéndose a programas de atención a la salud metal o bien ingresando a terapia. Mujeres siendo responsables de su salud mental, buscando liberarse de carga de trabajo doméstico y de cuidados y delegando responsabilidades. Asimismo, asistir a terapia y buscando espacios que les	Hijas e hijos asistiendo a espacios donde se promueva la salud mental, la convivencia y las prácticas de autocuidado.

	<p>permitan hacerse cargo de sus propios procesos de vida.</p>	
<p>Porcentaje de mujeres que generan acciones concretas para abrirse espacios de autocuidado exclusivo para ellas.</p>	<p>Mujeres comprometidas con su salud mental y física. Eliminando estereotipos de género en las prácticas concretas de su vida cotidiana.</p> <p>Hombres siendo sensibles ante las necesidades de las mujeres y asumiendo sus deberes y responsabilidades en el trabajo doméstico y de cuidados, como parte de un núcleo familiar. Liberando de trabajo a las mujeres para que ese tiempo ellas lo puedan emplear en actividades recreativas y/o de ocio.</p>	<p>Hijos e hijas asumiendo sus responsabilidades como parte de un núcleo familiar.</p> <p>Hijos e hijas eliminado estereotipos de género en sus prácticas cotidianas.</p>
<p>Porcentaje de familias que se comprometen a generar dinámicas de distribución equitativa de las tareas domesticas</p>	<p>Hombres comprometidos con los trabajos domésticos y de cuidados dentro de sus hogares</p> <p>Mujeres cediendo espacio a los hombres en las tareas domésticas y de cuidados, comprendiendo que los espacios y actividades no son exclusividad de unos o de otros</p>	<p>Hijos e hijas involucrados en las tareas domésticas y de cuidados, tomando en cuenta sus edades y sus posibilidades de colaborar.</p>

4.6 Criterios de valoración del proyecto

MATRIZ DE CRITERIOS DE VIABILIDAD SOCIAL				
CRITERIOS DE VIABILIDAD SOCIAL	CRITERIOS DE PERTINENCIA	CRITERIOS DE PARTICIPACIÓN	CRITERIOS DE EFICACIA	CRITERIOS DE EFICIENCIA
<p>Con respecto a la viabilidad del proyecto es imprescindible la participación de la Universidad Autónoma de Querétaro, para el desarrollo de las actividades de este proyecto. En cuanto a la participación de las familias para la continuidad y desarrollo del proyecto hay toda la disponibilidad de las familias para participar.</p>	<p>La pertinencia de este proyecto está sostenida en la elaboración de un diagnóstico de donde emergen problemáticas específicas y donde es posible también identificar causas y efectos; es a partir de los análisis de dichas problemáticas, causas y efectos que se plantean estrategias de intervención, contenidas en este proyecto, mismas que tienen por objetivo contribuir a la organización equitativa de las relaciones familiares, estos objetivos y el proyecto en sí, están</p>	<p>Las actividades propuestas en este proyecto suponen espacios abiertos a la participación de todas y todos. El fin último de las actividades es generar relaciones sanas entre todas y todos.</p>	<p>Todo el proyecto en general ha sido pensado, diseñado, planteado y desarrollado con perspectiva de género, está sostenido por conceptos teóricos como género, división sexual del trabajo, patriarcado desde su concepción histórica mismo que nos permite leer las asimetrías de género en diferentes núcleos sociales, por tanto los objetivos de este proyecto apuntan a diluir estas asimetrías y además toma en cuenta no solo las diferencias entre mujeres y hombres sino sus necesidades</p>	<p>El núcleo de este proyecto es desmontar la idea de que los trabajos domésticos y de cuidados no son exclusividad de las mujeres, que no les corresponde únicamente a ellas hacerse cargo, lo cual ha sido pensado así históricamente teniendo consecuencias funestas en los cuerpos de las mujeres. El corazón de este proyecto es liberar a las mujeres de la carga excesiva de trabajo y promover la atención de su salud mental, promover los espacios de ocio y de descanso. Es decir,</p>

	atravesados por la perspectiva de género, la democratización familiar y la dimensión generacional.		específicas en razón de género y en ese sentido hacer propuestas pertinentes.	promover una vida libre de violencias simbólicas.
--	--	--	---	---

4.7 Sostenibilidad del proyecto

OPCIONES Y MEDIDAS	DESCRIPCIÓN
Gestión de recursos	Las formas de reunir recursos para reunir material para el desarrollo son autogestivas.
Gestión de espacios	Se recurrirá a la Universidad Autónoma de Querétaro para conseguir un espacio apropiado donde realizar las actividades del proyecto.
Recursos Humanos	Las actividades que se realicen tienen que ser muy cuidadas por tanto deberán realizarse con especialistas en temas como salud mental, género y democratización familiar.

4.8 Modelo de implementación y gestión del proyecto

En este apartado quedarán plasmadas las fases de la implementación del proyecto, así como las fases de gestión, y la entrega de los beneficios planificados.

4.8.1 Ciclo de implementación y gestión

Este proyecto tiene una secuencia lógica de implementación, a continuación, se muestran los momentos de la implementación de este proyecto

4.8.1.1 Esquema del ciclo de implementación y gestión



4.8.1.2. Descripción de cada elemento que integra el ciclo

1. Planeación y diseño de proyecto. Esta etapa es un momento creativo donde se desarrollan todas las estrategias de intervención que componen el proyecto, se calendariza actividad por actividad generando así una planeación puntual para desarrollar el llamado proyecto.
2. Gestión de recursos. Una vez elaborada la planeación se buscan los medios y recursos para el desarrollo y ejecución del proyecto, se buscan recursos humanos y materiales.
3. Implementación del proyecto. Se comienzan a ejecutar en tiempo y forma las actividades diseñadas para alcanzar los objetivos del proyecto.
4. Avances y seguimiento. Se analiza y evalúa el proceso de la implementación, con la finalidad de detectar cualquier situación que no estuviera marchando adecuadamente y poder proceder oportunamente a un ajuste o reinversión de las estrategias.

5. Evaluación y entrega de resultados. Se realiza una evaluación final de todo el proceso, se realiza un análisis de los resultados y se realiza una sistematización de ellos para tener un documento con ese contenido.

4.8.2. Plan de gestión de proyecto y estructura organizativa

Con la finalidad de tener claridad sobre las formas para elaboración de este proyecto en caso de elaborar alguna replica, aquí se presentan las acciones a seguir en términos de gestión y organización.

4.8.2.1. Actividades de gestión

MATRIZ DE ACTIVIDADES DE GESTIÓN		
Actividades iniciales	Actividades durante la ejecución	Actividades de cierre
Reuniones con administrativos de la Universidad Autónoma de Querétaro para comenzar con gestión de espacios para llevar a cabo las actividades del proyecto.	Realizar un balance sobre las actividades realizadas durante la quincena, para poder identificar mejoras en el proceso.	Elaborar un documento escrito con los resultados del proyecto. Reconocer y agradecer el trabajo colaborativo de la Universidad autónoma de Querétaro, por prestar los espacios para ejecutar el proyecto

4.8.2.2 Presentación de las actividades propuestas

- 1) Taller sobre Trabajo Doméstico y de cuidados, dirigido a docentes de la Universidad Autónoma de Querétaro. Se realizará este taller en la universidad autónoma de Querétaro, estará dirigido a docentes de la universidad y a sus familias. Este taller consta de 5 sesiones de 2hrs aproximadamente, se realizarán dos sesiones en el mes de agosto y dos sesiones en el mes de septiembre y una final el mes de octubre. Este taller tendrá dos productos: a) un cuadernillo que integre las estrategias de participación equitativa en las tareas domésticas y de cuidados creadas colectivamente por las y los participantes de este

taller, este material buscará reproducirse para su distribución. b) un podcast, donde el tema central será *los trabajos domésticos y de cuidados*, tomando como insumos para la creación de su contenido las experiencias, reflexiones y conclusiones de las y los participantes del taller, será también una producción colectiva. Las cartas descriptivas de este taller se encuentran en los anexos de este documento.

- 2) Conversatorios sobre Trabajo doméstico y de cuidados. Dirigido a la comunidad Universitaria en general. Se planea trabajar con las 8 facultades alojadas en el Centro Universitario Cerro de las Campanas, de la Universidad Autónoma de Querétaro. Será un espacio para conversar sobre las apreciaciones en torno al tema trabajo doméstico y de cuidados buscando problematizarlo.

Al final de la conversación se invitará a las y los participantes a nutrir un collage artístico que se construirá con la participación de todas y todos los participantes de los 8 conversatorios, buscando construir una pieza colectiva que eventualmente se reproducirá en un formato poster para su distribución. Se realizarán dos conversatorios por mes, durante cuatro meses.

- 3) Taller de Yoga y Meditación para niñas y niños y sus familias. Dirigido a hijas e hijos de la comunidad universitaria. Este taller tiene como objetivo acompañar a las y los niños en el proceso de aprender a canalizar sus emociones y encontrar estados de tranquilidad, esto como una aportación para el desarrollo de una salud mental en equilibrio. Este taller consta de 4 sesiones, se realizarán 1 por semana durante un mes, cada sesión durará 45 minutos y será dirigido a hijos e hijas de docentes de la Universidad Autónoma de Querétaro, este taller está pensado para abonar a la salud mental de niños y niñas, sin embargo, dentro de este taller se abordarán elementos que motiven a las y los niños a

participar en las tareas domésticas del hogar. Las cartas descriptivas del taller aparecen dentro de los anexos de este documento

4.8.3 Plan de gestión del desarrollo

PLAN DE OPERACIÓN DEL PROYECTO				
Objetivo específico	Actividades	Recursos	Responsable	Cronograma
Difundir la importancia de la atención de la salud mental de todas y todos los integrantes de las familias, promover la importancia de prácticas de autocuidado para las mujeres y espacios de tiempo dedicados a ellas y promover prácticas de paternidades responsables, así como la participación de los hombres en tareas domésticas y de cuidados.	1. Diseño del proyecto	Materiales como una PC Internet Luz Recursos Humanos	Alma Rosa Moya	Enero
	2. Planeación de actividades	Materiales como una PC Internet Luz Recursos Humanos	Alma Rosa Moya	Febrero-Abril
	3. Gestión de espacios para desarrollo de actividades	PC Internet Teléfono y crédito	Alma Rosa Moya Alvarado	Mayo-junio
	1. Invitación y difusión de las convocatorias para las actividades del proyecto	Impresiones Teléfono Crédito telefónico Internet	Alma Rosa Moya Alvarado	Junio-julio
	2. Implementación de las actividades del proyecto: Taller de trabajo doméstico y de cuidados Taller yoga y meditación para niños, niñas y familias Conversatorios	Espacios para el desarrollo de los diferentes talleres y Conversatorios Internet Recursos humanos	Alma Rosa Moya Alvarado	Agosto-noviembre
	3. Cierre de actividades	Recursos humanos	Alma Rosa Moya Alvarado	Noviembre

	4. Actividades de evaluación del proyecto	PC Internet Luz	Alma Rosa Moya	Diciembre
--	---	-----------------	----------------	-----------

4.8.4 Plan de Monitoreo y Evaluación

Jerarquía	Indicadores	Información necesaria	Fuentes de datos	Métodos de recopilación	Quién recopila	Frecuencia de la recopilación	usuarios
Objetivos	Número de familias que toman acciones para atender su salud mental. Número de hombres que se comprometen con las tareas domésticas y de cuidado	Notificaciones de atención a la salud mental por parte de las y los participantes en los procesos de intervención	Las experiencias y percepciones de las familias	Relatos escritos o narrados por las familias	Alma Rosa Moya Alvarado	Durante el desarrollo de la intervención	Familias y mujeres que asistan a los procesos de intervención
Productos y resultados	Número de hombres-padres que se involucran en las labores domésticas. Número de niñas y niños que son acompañados a tomar acciones para tender su salud mental. Número de mujeres atendiendo su salud mental	Percepción de las y los participantes en los procesos de intervención. Notificaciones sobre cambio en las dinámicas de las familias intervención	Las experiencias en los procesos de intervención.	Cuestionario Pre-post	Alma Rosa Moya Alvarado	Al principio y al final de las intervenciones como los talleres y los conversatorios	Familias y mujeres que asistan a los procesos de intervención
Actividades	Asistencia y participación a las actividades programadas	Registro de asistencia. Registro de participación	Listas de asistencia. Registro de frecuencia de participación	Listas de asistencia	Alma Rosa Moya Alvarado	Durante cada sesión de las actividades planeadas	Familias y mujeres que asistan a los procesos de intervención
Recursos e insumos	Gastos realizados al inicio y al	Costos de los materiales que se utilicen para	Facturas y notas de compras	Archivo de egresos	Alma Rosa Moya Alvarado	Cada que haya un egreso	Familias y mujeres que asistan a los

	final deproyecto	el desarrollo del proyecto					procesos de intervención
--	---------------------	-------------------------------	--	--	--	--	-----------------------------

4.8.5 Plan Económico Financiero

Actividad	Rubro	Tipo de Gasto	Costo Total	
Planeación y coordinación del proyecto	Recursos Humanos	Honorarios	\$ 10,000.00 7 meses Total \$70,000.00	Recursos de organización interesadas en financiar el proyecto
Taller de yoga 4 sesiones	<i>Recursos humanos y materiales</i>	<i>Insumos para el desarrollo del taller</i>	Sesiones de yoga de 1hr \$150 sesión X 4 \$600.00 Facilitadora \$ 150 sesión x4 \$600.00 Papelería Hojas blancas: \$100.00 Cajas de colores (5) \$300.00 Bolsas de estambres de diferentes colores (20) \$400.00 Total: \$2,000.00	
Taller sobre Trabajo Doméstico y de cuidados 4 sesiones	Recursos materiales	<i>Insumos para el desarrollo del proyecto</i>	Sesiones de 2 hrs Coordinadora del taller \$500 xhr 8hrsx500 \$4000.00 Facilitadora \$500 xhr 8hrsx500 \$4000.00 Material de papelería \$700.00 Impresiones y reproducciones de materiales	

			\$1,000.00	
			Total: \$9,700.00	
Conversatorios	Recursos materiales	<i>Insumos para el desarrollo del proyecto</i>	Coordinadora del conversatorio \$200.0 Xhr 12hrs X \$200.00 Total: 2,400.00 Facilitadora \$200.00 Xhr 12hrs X \$200.00 Total: 2,400.00 Materiales de papelería \$700.00 Impresiones y reproducción de materiales \$ 1,000.00 Total: \$6,500.00	
<i>Viáticos para desplazamiento</i>	<i>Recursos materiales</i>	<i>Honorarios</i>	Total: \$ 7,000.00	
Costo total del Proyecto	\$95,200.00			

4.9 Entregables

1. Cuadernillo con Estrategias para la participación equitativa de las y los integrantes de las familias en las tareas domésticas y de cuidados.
2. Demo de un Podcast elaborado por las y los participantes del taller Trabajos domésticos y de cuidados, al final del proceso.
3. Collage Artístico (digital e impreso) producto de los conversatorios con la comunidad universitaria en torno a los trabajos domésticos y de cuidados.

4. Manual con ejercicios de yoga y meditación para niñas y niños. Dirigido a padres, madres y cuidadores.

5. Cartas Descriptivas de Taller *sobre trabajo doméstico y de cuidados*

6. Cartas descriptivas del taller de yoga y meditación para niñas y niños y sus familias

Bibliografía

- Alba, T., Ávila, L., & Malagon, A. (2010). Patrones de crianza y cuidado de niños y niñas en Boyacá. *Revista de Patrones de crianza y cuidado de niños y niñas en Boyaca*, 933-945.
- Barbieri, T. D. (1978). *Notas para el estudio del trabajo de las mujeres: un problema de trabajo doméstico*. México: Instituto de Investigaciones Sociales, UNAM.
- Baró, I. M. (1984). Guerra y Salud Mental. *Estudios Centromericanos*, 503-514.
- Brunet, I., & Santamaria, C. (2016). *La economía feminsita y la división sexual del trabajo*. Obtenido de Redalyc: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=694/69445150003>
- Cadenas, H. (2015). La familia como sistema social: Conyugalidad y parentalidad. *Revista MAD, Revista del Magister en Análisis Sistémico Aplicado a la Sociedad*.
- Camarena, R. M. (2003). Repensando a la Familia: Algunas aportaciones de la perspectiva de género. *Estudios demográficos y urbanos*.
- Comision Interamericana de Mujeres. (2020). *COVID-19 en la vida de las mujeres: Razones para reconocer los impactos diferenciados*.
- ENCOVID-19. (2020). *Encuesta de Seguimiento de los Efectos del COVID-19 en el Bienestar de los Hogares Mexicanos*. México: IBERO.
- Esquivel, V. (2013). *El cuidado en los hogares y las comunidades, documento conceptual. Informe de investigacion de OXFAM*.
- Esteinou, R. (2010). Las relaciones de pareja en el México Moderono. *Casa del tiempo UNAM*, 23.
- Facio, A. (2005). Feminismo, género y patriarcado. *Revista sobre la enseñanza del derecho en Buenos Aires*, 259-294.
- Federeci, S. (2013). *Caliban y la Bruja. Mujeres, cuerpo y acumulación originaria*. Tinta Limon.
- Flores, G., Nava, B., Ortiz, R., & García, P. (2017). *Trabajo Doméstico y de cuidados: Análisis de las poblaciones académicas, administrativas y estudiantil de la UNAM*. CIEG. CDMX. México.
- García, A. G. (2020). *Pacto Global Red Colombia*. Obtenido de <https://www.pactoglobal-colombia.org/news/covid-19-y-su-impacto-en-la-vida-de-las-mujeres.html>
- Giddens, A. (1998). *Sociologia*. España: Alianza.
- Giron, G. G., & Ruiz, F. (2012). Enfoque de democratización familiar en Melilla España: Análisis de las representaciones de género y autoridad. *Revista Latinoamericana de Estudios de Familia*, 197-209.
- Hirita, H., & Kergoat, D. (1997). *La división sexual dle trabajo, permanencia y cambio*. Argentina .

- INEGI, & ENUT. (2019). *Encuesta Nacional sobre uso de tiempo 2019, Instituto Nacional de Estadística y Geografía*. MEXICO: INEGI.
- Jimenez, A., & Urrutia, V. G. (2015). Conciliando trabajo-familia: Análisis desde la perspectiva de género. *Diversitas: perspectivas en psicología*, 289-302.
- Kandel, E. (2006). *División sexual del trabajo ayer y hoy. una aproximación al tema*. Argentina.
- Lerner, G. (1985). *La creación del Patriarcado*. wisconsin: Critica.
- Martínez, D. (2001). Evolución del concepto de trabajo emocional: dimensiones, antecedentes y consecuentes. *Revista de psicología del trabajo y de las organizaciones*, 131-153.
- Martínez, D. (18 de ENERO de 2019). *Psyciencia*. Obtenido de <https://www.psyciencia.com/salud-en-mexico-2019-a-que-prestar-atencion/>
- Martínez-Taboas, A. (2020). Pandemias, COVID-19 y salud mental: ¿Qué sabemos actualmente? *Revista caribeña de psicología*, 143-152.
- Moratto, N., Zapata, J., & Messenger, T. (2015). Conceptualización de ciclo vital familiar: una mirada a la producción durante el periodo comprendido entre los años 2002 a 2015. *CES Psicología*, 103-121.
- Noyola, M., Ruíz, A., & Celerina, B. (2016). *Doble jornada de trabajo y calidad de vida de las mujeres que laboran en la secretaria de administracion del gobierno del estado de Oaxaca. Un estudio desde la perspectiva de género*. Oaxaca.
- OEA. (2020). *COVID-19 en la vida de las mujeres: Emergencia global de los cuidados / Comisión Interamericana de*. Comisión Interamericana de las Mujeres.
- OMS. (2004). *Promoción de la salud mental, conceptos, evidencia emergente, practica*. Ginebra.
- ONU. (2020). *Impacto Covid en la salud de las mujeres*. ONU.
- Paricio, R., & Pando, M. (2020). Salud Mental infanto-adolescente por pandemia de Covid-19 en España: Cuestiones y retos. *Revista de psiquiatria infanto-juvenil*, 30-44.
- Rodriguez, C. (2015). Economía feminista y economía del cuidado. *Revista Nueva sociedad No. 256*.
- Rubin, G. (1986). El tráfico de mujeres: notas sobre "la economía política" del sexo. *Revista Nueva Antropología Vol. VIII Num. 30* , 95-145.
- Schmukler, B., & Alonso, X. (2009). *Democratización familiar. Una experiencia para la prevención de la violencia en México*. México: Instituto Mora.
- Schmukler, B., Gijon, G. G., Palencia, L., Morales, M., & Ruiz, F. (2014). Análisis de las transformaciones de género y autoridad en un programa formativo sobre democratización familiar en México. *Revista de Curruculum y formacion de profesorado*, 323-340.
- Schneider, A. (2019). *La carga mental de las mujeres*. España: LAROUSSE.
- Tobio, C., Tomás, M. S., Gómez, M. V., & Palomo, M. T. (2010). *El cuidado de las personas. un reto para el siglo XXI*. Madrid: Fundacion La Caixa.

UNICEF. (2020). *UNICEF*. Obtenido de <https://www.unicef.org/mexico/educaci%C3%B3n-en-tiempos-de-covid-19>

Vives, J. (11 de marzo de 2020). *La vanguardia*. Obtenido de <https://www.lavanguardia.com/vida/junior-report/20210311/6267406/impacto-covid-19-mujeres.html>

Yanguas, D. (2010). *Espacio Emocional Familia y Poder*. Bogota.

ANEXOS Anexo 1. Carta de consentimiento informado



UNIVERSIDAD AUTONOMA DE QUERÉTARO

FACULTAD DE CIENCIAS POLITICAS Y SOCIALES

ESPECIALIDAD EN FAMILIAS Y PREVENCION DE LA VIOLENCIA

CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, la Lic. Alma Rosa Moya Alvarado, estudiante becaria del CONACYT de la Especialidad en Familias y Prevención de la Violencia de la Universidad Autónoma de Querétaro, llevo a cabo una investigación escolar sobre las familias en el estado de Querétaro. Para cumplir con los objetivos de la investigación, es necesario realizar levantamiento de información. Su participación como informante es muy valiosa y es voluntaria, con lo cual la información que se obtenga será estrictamente confidencial y sin fines de lucro. Dicha información será de uso meramente académico, y los resultados aparecerán en una tesis escolar, y en una publicación científica. Así pues, se le solicita responder un cuestionario individual (para hombres y mujeres), y una entrevista (solo para mujeres). Las respuestas que brinde en el cuestionario serán anónimas y la entrevista será grabada guardando siempre la confidencialidad y el anonimato. Cualquier duda sobre el trabajo de investigación, será resuelta en el momento que desee. Yo, el/la informante acepto participar en la investigación. He sido informado (a) del objetivo de la misma. Asimismo, se me informó que tendré que responder un cuestionario individual y preguntas en una entrevista, mismas que serán resguardadas de forma confidencial y utilizados con fines académicos. Se me informa que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento. Asimismo, recibo una copia del presente documento, dejando en claro que puedo requerir información sobre los resultados de este proyecto, contactando a la Lic. Alma Rosa Moya Alvarado al correo almarosamoyaalvarado@gmail.com

Nombre y firma del informante

Fecha

Anexo 2. Guía de entrevista semi-estructurada para mujeres-madres docentes integrantes de familias nucleares de doble ingreso



FCPYS
FACULTAD DE CIENCIAS
POLÍTICAS Y SOCIALES



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE QUERÉTARO

FACULTAD DE CIENCIAS POLITICAS Y SOCIALES

ESPECIALIDAD EN FAMILIAS Y PREVENCION DE LA VIOLENCIA

GUIA DE ENTRVISTA SEMI-ESTRUCTURADA

Objetivo de la entrevista: Recabar información sobre la organización y distribución de los trabajos domésticos y de cuidados en las familias de doble ingreso. Conocer a profundidad las actividades y el tiempo que invierten las mueres en ellas. Asimismo, se indaga sobre la salud mental de las mujeres y el efecto que la carga de trabajo pudiera tener en ellas

Dirigido a: 7 Mujeres--madres--docentes, integrantes de familias de doble ingreso

Tiempo aproximado de la entrevista: 1hr 30min

Recursos: Guía de entrevista, Computadoras con acceso a internet, Espacios tranquilos y privados

GUIÓN

<p>Datos sociodemográficos</p> <ol style="list-style-type: none">1. ¿Cuántos años cumplidos tienes?2. ¿Cuál es tu estado civil?3. ¿Cuánto tiempo llevas unida?4. ¿Cuál fue el último grado que aprobaste en la escuela?5. ¿Cuál es tu formación?6. ¿A qué te dedicas actualmente?7. ¿Cuántas horas a la semana dedicas a tu trabajo?
<p>Estructura Familiar</p> <ol style="list-style-type: none">1. ¿Cuántas personas viven en tu hogar?2. ¿Todas las personas que habitan en el hogar son familiares?3. ¿Quién es el jefe o jefa del hogar? <p>Estructura familiar e impacto por Covid-19</p> <ol style="list-style-type: none">4. Debido a la pandemia ¿alguien vino a vivir a tu casa porque se quedo sin trabajo y sin recursos para pagar su propia vivienda?5. Debido a la pandemia ¿alguien vino a vivir a tu casa por haber contraído el virus y por necesidad de cuidados?
<p>Ciclo de vida</p> <ol style="list-style-type: none">1. ¿Cuántos hijos e hijas tienes?2. ¿Qué edades tienen?3. ¿A qué edad tuviste tu primer hijo o hija?4. ¿Tus hijos son de tu actual pareja?
<p style="text-align: center;">Trabajo Doméstico</p> <p>Tareas domésticas y mantenimiento del hogar</p> <ol style="list-style-type: none">1. ¿Quién en el hogar barre, trapea y sacude muebles la casa y cada cuando se realiza?2. ¿Quién se encarga de tender camas?3. ¿Quién en el hogar lava el baño y cada cuando se realiza esta actividad?4. ¿Quién saca la basura?5. ¿Quién limpia a las mascotas?6. ¿Quién realiza tareas de mantenimiento del hogar: pintura, reparaciones eléctricas, plomería, jardinería? <hr/> <p>Limpieza y organización de la ropa</p> <ol style="list-style-type: none">7. ¿Quién y cómo se lava la ropa en el hogar y cada cuándo se realiza?8. ¿Quién en el hogar plancha la ropa y cada cuando se realiza esta actividad? <hr/>
<p>Preparación de Alimentos</p> <ol style="list-style-type: none">9. ¿Quién en el hogar prepara los alimentos?10. ¿cuántas veces al día se preparan alimentos?11. ¿Quién organiza los menús?12. ¿Quién en el hogar lava los trastes que se usaron en cada comida? <hr/>
<p>Tiempo dedicado a las actividades al trabajo domestico</p> <ol style="list-style-type: none">13. Aproximadamente ¿Cuántas horas a la semana dedicas al trabajo doméstico?14. Aproximadamente ¿Cuántas horas a la semana dedica tu compañero al trabajo doméstico?15. Si cuentas con empleada doméstica, aproximadamente ¿cuántas horas semanales dedica al trabajo doméstico?
<p style="text-align: center;">Trabajo de Cuidados</p> <p>Cuidados a niñas y niños de 1 a 3 años y de 4 a 6 años</p> <ol style="list-style-type: none">1. ¿Quién acompañó y/o acompaña el proceso de control de esfínteres?2. ¿Quién acompañó y/o acompaña el lavado de dientes?3. ¿Quién baña a las y los hijos? hálame de este proceso

4. ¿Quién duerme a las y los hijos? Cuéntame sobre la dinámica para dormir a las y los hijos, qué haces, cómo empiezas y cómo terminas. Y Aproximadamente ¿cuánto tiempo requiere todo este proceso?
5. ¿Quién da de comer a las y los hijos? Cuéntame sobre tus estrategias para dar de comer ¿cómo empiezas y cómo terminas? Y Aproximadamente ¿cuánto tiempo requiere este proceso?

Cuidados a niñas y niños de 4 a 6 años y de 6 a 12 años (Educación a distancia)

6. ¿Quién prepara a las y los hijos para ir a la escuela y/o tomar las clases en línea?
7. ¿Quién realiza la tarea de acompañar a las y los hijos en las tareas de educación a distancia?
8. ¿Quién tiene comunicación directa con el o la maestra?

Cuidados en periodos de enfermedad

1. ¿Quién está presente el mayor tiempo en periodos de enfermedad de las y los hijos?
2. ¿Quién te cuida cuando enfermas?
3. ¿Quién hace todo lo que tú haces cuándo enfermas?

Cuidados a personas adultas mayores o alguna persona enferma

4. ¿Tienes a tu cuidado a personas adultas mayores o a personas con algún padecimiento?
5. ¿Cuáles son las actividades que realizas para su cuidado y cada cuando tienes que hacerlo?
6. ¿Te toco cuidar a algún familiar con Covid-19?

Tiempo dedicado a trabajo de cuidados

7. Aproximadamente, ¿Cuántas horas dedicas semanalmente al trabajo de cuidados?
8. Aproximadamente ¿Cuántas horas a la semana dedica tu compañero al trabajo de doméstico?
9. Si cuentas con empleada doméstica, aproximadamente ¿cuántas horas semanales dedica al trabajo de cuidados?

Redes de cuidados

10. Cuando ni tú ni tu compañero pueden hacerse cargo del cuidado de las y los hijos a quién normalmente recurren para solicitar apoyo

Trabajo emocional

Acompañamiento a niñas y niños de 1 a 3 años y de 4 a 6 años

1. ¿Cuáles son las estrategias para acompañar en juegos y mostrarles juegos nuevos a las y los hijos?
2. ¿Quién juega más con las y los hijos? y ¿Qué días?
3. ¿A quién llaman los hijos e hijas cuando requieren apapachos?

Acompañamiento niñas y niños de 6 a 12 años y en adelante

4. A quién se acercan las y los hijos cuando se sienten desanimados o tristes
5. A quién recurren las y los hijos para pedir permisos
6. A quién recurren las y los hijos para solicitar alguna opinión, sugerencia o consejo
7. Durante la pandemia, ¿las y los hijos han presentado episodios de depresión, ansiedad, angustia o estrés?
8. Si fue así, ¿quién principalmente les acompaña y cómo?

Acompañamiento emocional a la pareja

9. Durante la pandemia ¿tu compañero ha presentado episodios de depresión, ansiedad, estrés y/o angustia?
10. Si fue así ¿solicito tu ayuda? ¿cómo lo acompañaste?

Carga Mental

Organización del hogar

1. ¿Qué marca de leche compran?
2. ¿Quién elige las marcas que se compran (marcas de leche, de cremas comestibles, marcas de aceites, de pastas, etc)?
3. ¿Quién organiza la lista del super?
4. ¿Quién sabe a detalle lo que hace falta en la despensa?

Actividades para las y los hijos

5. ¿Quién sabe a detalle lo que les hace falta las y los hijos (ropa, zapatos, mochilas, útiles escolares)?
6. ¿Quién organiza y planifica las actividades de la semana?
7. Regularmente ¿Quién reparte las tareas domésticas de hogar entre las y los integrantes?

Organización del propio tiempo

8. Háblame de las formas de organizar tu tiempo y actividades para lograr cumplirlas todas diariamente

Tiempo de ocio y/o descanso

9. ¿Cada cuánto tiempo tienes espacio para el ocio?
10. ¿Cuáles son tus actividades de ocio o descanso?

Salud Mental

Desde que comenzó la pandemia...

1. ¿Requeriste a asistir a terapia psicológica?
2. Una de las razones por las que no asistes a terapia es por falta de dinero.
3. ¿Requeriste asistir a terapia psiquiátrica?
4. Cuando te sientes muy ansiosa o deprimida, ¿qué haces?
5. Te has visto en la necesidad de buscar en internet síntomas de depresión, ansiedad o alguna otra enfermedad mental para entender lo que te ocurre.
6. La mandíbula se te traba, te muerdo las uñas o tienes algún tic que no controlas, pero que se ve reflejado en tu cuerpo.
7. ¿Cómo duermes?
8. ¿Has presentado episodios de ansiedad?
9. ¿Has sentido miedo inexplicablemente?
10. ¿Te has vivido angustiada?
11. ¿Han aumentado tus niveles de estrés?
12. ¿Has requerido consumir algún medicamento controlado?
13. ¿Has tenido pensamientos de muerte que te preocupan o que no sentía antes?
14. ¿Has consumido alguna droga legal o no para mantenerte estable emocionalmente? como marihuana, alcohol, inhalantes, tabaco, café, bebidas energizantes.
15. Constantemente evades tus pensamientos comiendo.
16. Consideras que tienes una vida sexual activa.
17. ¿Tu familia es y ha sido un apoyo para ti?
18. ¿Qué actividades realizas para ti, para mantenerte tranquila y regalarte tiempo para ti?

Salud física

1. ¿Has subido o bajado de peso drásticamente durante la pandemia?
2. Padeces de dolores, mareos o alguna irregularidad en el cuerpo.
3. ¿Te has sentido más cansada de lo normal?
4. ¿Cómo ha sido tu alimentación? ¿mejoro o empeoro?
5. Te alimentas y has podido alimentarte saludablemente.
6. La mandíbula se te traba, te muerdes las uñas o tienes algún tic que no controlas, pero que se ve reflejado en tu cuerpo.
7. Regularmente tienes sensación de nerviosismo, tensión o agitación
8. Tu irritabilidad o tristeza te impiden salir o convivir con alguien.
9. ¿Has tenido cuadros de colitis o gastritis durante la pandemia?

*Esta entrevista es anónima y confidencial. La información que usted proporcione se usará únicamente con fines de investigación. Es importante que las respuestas sean honestas. No existen las respuestas correctas o incorrectas. Gracias por su valiosa contribución

Anexo 3. Cuestionario para hombres-esposo integrante de familia nuclear de doble ingreso



FCPYS
FACULTAD DE CIENCIAS
POLÍTICAS Y SOCIALES



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE QUERÉTARO

FACULTAD DE CIENCIAS POLITICAS Y SOCIALES

ESPECIALIDAD EN FAMILIAS Y PREVENCION DE LA VIOLENCIA

CUESTIONARIO

Objetivo de la encuesta: Recabar información sobre la organización y distribución de los trabajos domésticos y de cuidados, en familias biparentales de doble ingreso y específicamente saber el tiempo que invierten los hombres-padres en estas tareas e identificar específicamente cuáles son las tareas que realizan los hombres.

Dirigido a: 5 hombres-padres integrantes de familias nucleares de doble ingreso

Tiempo aproximado de la entrevista: 45min

Recursos: Cuestionario por Google forms

GUIÓN

<p>Datos sociodemográficos</p> <p>¿Cuántos años cumplidos tienes?</p> <p>¿Cuál fue el último grado que aprobaste en la escuela?</p> <p>¿A qué te dedicas actualmente?</p> <p>¿cuál es tu estado civil?</p> <p>¿Cuántas horas dedicas a tu trabajo?</p>
<p>Ciclo de vida</p> <p>¿Cuántos hijos e hijas tienes?</p> <p>¿Qué edades tienen?</p> <p>Este número de hijos e hijas son con tu actual pareja.</p>
<p>Trabajo Doméstico</p> <p>Realizas tareas domésticas en el hogar</p> <p>Si No algunas veces</p> <p>¿Cada cuándo las realizas?</p> <p>Cada quince días</p> <p>1 vez a la semana</p> <p>3 veces a la semana</p>
<p>Trabajo de Cuidados</p> <p>Relata cómo participas en la crianza de tus hijas e hijos</p> <p>¿Cuándo enferman tú los cuidas?</p> <p>Si No algunas veces</p> <p>¿Acompañas en las tareas de la escuela a distancia a tus hijas e hijos?</p> <p>Si No algunas veces</p> <p>¿Tú tienes contacto directo con las o los maestros de tus hijos e hijas?</p> <p>Si No algunas veces</p> <p>¿Cuántas horas dedicas al trabajo de cuidado de tus hijas e hijos diariamente?</p> <p>De 1 a 4 de 4 a 8 de 8 a 12</p>
<p>Trabajo emocional</p> <p>¿Cuántas horas dedicas a juegos con tus hijas e hijos diariamente?</p> <p>De 30min a 1 hr de 1hr a 2hrs más de 2hrs</p>
<p>Carga Mental</p> <p>¿Quién elige las marcas que se compran (marcas de leche, de cremas comestibles, marcas de aceites, de pastas, etc)?</p> <p>Mi pareja Yo Ambos</p> <p>¿Qué marca de leche compran?</p> <p>Regularmente ¿Quién reparte las actividades domésticas a los integrantes del hogar?</p> <p>Mi pareja Yo Ambos</p>

*Esta entrevista es anónima y confidencial. La información que usted proporcione se usará únicamente con fines de investigación. Es importante que las respuestas sean honestas. No existen las respuestas correctas o incorrectas. Gracias por su valiosa contribución.

Anexo 4. Cartas descriptivas del Taller Yoga para niños, niñas y sus familias



FCPYS
FACULTAD DE CIENCIAS
POLÍTICAS Y SOCIALES



UNIVERSIDAD AUTONOMA DE QUERÉTARO

FACULTAD DE CIENCIAS POLITICAS Y SOCIALES

ESPECIALIDAD EN FAMILIAS Y PREVENCION DE LA VIOLENCIA

CARTA DESCRIPTIVA 1

OBJETIVO: El objetivo de esta sesión es conocer a las y los pequeños participantes y que se conozcan entre sí

Taller dirigido a: Niños y niñas de 4 a 7 años que sean hijos e hijas de docentes de la Universidad Autónoma de Querétaro

Tema	Propósitos	Actividad	Desarrollo	Material	tiempo
Conocer al grupo	Que entre todos y todas nos conozcamos	“Yo me llamo y me gusta el color...”	En un círculo de pequeños y pequeñas vamos a tener una sonaja y la vamos a ir pasando entre los pequeños, cuando sea su turno dirán su nombre y cuál es su color favorito y pasaremos la sonaja hasta habernos presentado todos	1 sonaja	10 min
	Armonizar al pequeño grupo	Mantras para llegar	Todo el grupo cantará el mantra OM. Se les indicara que cantemos suavemente hasta que logren sentir las cosquillitas que ese	No se requiere	5 min

			sonido hace en sus cuerpos		
Activación del cuerpo	Que las niñas y niños disfruten del movimiento de sus cuerpos a través de secuencias de posturas de yoga	Saludos al sol y Jugaremos en el bosque	Realizaremos una secuencia de saludos al sol y después cantaremos "Jugaremos en el bosque mientras en yogui no esta..." Realizando las posturas de yoga que Yogui nos enseñe	Música Reproductor de música	12min
Vamos a mirarnos	Bajar la energía de las y los pequeños	Sonido del cuencos	Las y los niños permanecerán acostados mientras la instructora toca el cuenco tibetano, se les pide a los chicos que levanten sus manos cuando comiencen a escuchar el sonido y bajen sus manitas cuando dejen de escucharlo, buscando la relajación de sus cuerpos y la tranquilidad en su mente	Cuencos tibetanos	5 min
Las tareas del hogar	Charlar sobre las tareas del hogar y preguntarles cómo participan	Contar un cuentito sobre la participación en las tareas domésticas y de cuidados	Una vez relajados contaremos el cuento "el niño que no ayudaba en casa" Y al final haremos reflexiones	Cuento "el niño que no ayudaba en casa"	7 min
Despedida	Despedirnos del grupo	¿Como me voy?	Paraditos en un círculo vamos a agradecer por nuestro cuerpo y por estar en la práctica y vamos a decir "yo me voy"		5min

CARTA DESCRIPTIVA 2

OBJETIVO: Una práctica de yoga para buscar relajación

Taller dirigido a: Niños y niñas de 4 a 7 años que sean hijos e hijas de docentes de la Universidad Autónoma de Querétaro

Tema	Propósitos	Actividad	Desarrollo	Material	tiempo
Saludarnos	Entrar a la práctica con un saludo	Mi cuerpo te saluda	Pedimos a las y los niños que el día de hoy nos saludaremos con una parte de nuestro cuerpo. Por ejemplo, con la cabeza. Y tocaremos las cabezas de todos con nuestra cabeza	No se requiere	5 min
Armonizar	Generar un ambiente de armonía para desarrollar el trabajo	Mantras para llegar	Todo el grupo cantará el mantra de la abejita	No se requiere	5 min
Activación del cuerpo	Que las niñas y niños disfruten del movimiento de sus cuerpos a través de secuencias de posturas de yoga	Saludos al sol y Jugaremos a Simón dice "Simón dice que hagamos un..."	Realizaremos una secuencia de saludos al sol y después Jugaremos a Simón realizando posturas de yoga	Música Reproductor de música	15min
Vamos a mirarnos	Bajar la energía de las y los pequeños	Sonido del cuenco	Las y los niños permanecerán acostados mientras la instructora toca el cuenco tibetano, se les pide a los chicos que levanten sus manos cuando comiencen a escuchar el sonido y bajen sus manitas cuando dejen de escucharlo, buscando la relajación de sus cuerpos y la tranquilidad en su mente	Cuencos tibetanos	5 min
Las tareas del hogar	Saber cómo participan las y los niños en la tarea del hogar	Me dibujo colaborando	Vamos a pedir a los pequeños que hagan un dibujo de ellos mismos de cómo colaboran en el hogar, cuáles son las actividades que realizan en casa y después nos platicaran sobre el dibujito	Hojas blancas crayolas	10 min
Despedida	Despedirnos del grupo	¿Cómo me voy?	Paraditos en un círculo vamos a agradecer por nuestro cuerpo y por estar en la práctica y vamos a decir "yo me voy"		5min

CARTA DESCRIPTIVA 3

OBJETIVO: Una práctica de yoga para buscar relajación, realizando posturas de yoga para fortalecer el cuerpo

Taller dirigido a: Niños y niñas de 4 a 7 años que sean hijos e hijas de docentes de la Universidad Autónoma de Querétaro

Tema	Propósitos	Actividad	Desarrollo	Material	tiempo
Saludarnos	Llegar al espacio y saludarnos entre todos y todas	El baile del saludo	Sonar música y cuando se pare la música, vas a saludar al niño o niña que tengas enfrente, si no lo conoces le dices tu nombre y continúas bailando o movientote	Música Reproductor de música	5 min
Armonizar	Generar un ambiente de armonía para desarrollar el trabajo	Mantras y respiración para llegar	Todo el grupo cantará el mantra omg namo guru dev namo Y realizaremos respiraciones elevando las manos al cielo y bajándolas	No se requiere	5 min
Activación del cuerpo	Que las niñas y niños disfruten del movimiento de sus cuerpos a través de secuencias de posturas de yoga	Calentamiento y Posturas de yoga	Vamos a realizar movilizaciones de todas las articulaciones del cuerpo. Muñecas, sacudiéndolas. 2. Hombros: abrir y cerrar brazos frontal y lateralmente; hacer giros hacia delante y hacia atrás. 3. Cuello: delante y detrás, a los lados, hacia los hombros y giros en los dos sentidos. Cadera: círculos en los dos sentidos. 5. Rodillas: flexiones suaves; círculos en los dos sentidos. 6. Tobillos: flexión dorsal y plantar; círculos en los dos sentidos. Jugaremos con música a las posturas de yoga, sonaremos música y cuando esta pare haremos una postura de yoga	Música Reproductor de música	15min
Vamos a mirarnos	Bajar la energía de las y los pequeños	Sonido del cuenco	Las y los niños permanecerán acostados mientras la instructora toca el cuenco tibetano, se les pide a los chicos que levanten sus manos cuando comiencen a escuchar el sonido y bajen sus manitas cuando dejen de escucharlo, buscando la relajación de sus cuerpos y la tranquilidad en su mente	Cuencos tibetanos	5 min
	Relajación	Mándala	Pedirles que colorean un mándala con sus	Mándalas	10 min

			colores favoritos	impresos crayolas	
Despedida	Despedirnos del grupo	¿Cómo me voy?	Paraditos en un círculo vamos a agradecer por nuestro cuerpo y por estar en la práctica y vamos a decir "yo me voy"		5min

CARTA DESCRIPTIVA 4

OBJETIVO: Practicar Yoga en familia

Taller dirigido a: Niños y niñas de 4 a 7 años que sean hijos e hijas de docentes de la Universidad Autónoma de Querétaro y a sus familias

Tema	Propósitos	Actividad	Desarrollo	Material	tiempo
Saludarnos y conocer a las familias	Entrar a la práctica con un saludo	Vamos a saludarnos	Todos los integrantes de cada familia se presentaran y cada familia se pondrá un nombre por ejemplo "somos la familia morad"	No se requiere	10 min
Armonizar	Generar un ambiente de armonía para desarrollar el trabajo	Mantras para llegar	Todo el grupo cantara el mantra "yo soy feliz, yo estoy bien"	NO se requiere	5 min
Activación del cuerpo	Que las niñas y niños disfruten del movimiento de sus cuerpos a través de secuencias de posturas de yoga	Saludos al sol y Jugaremos a piedra papel o tijeras	Realizaremos una secuencia de saludos al sol y después jugaremos piedra papel o tijeras con posturas de yoga Y después realizaremos baile en familia	Música Reproductor de música	15min
Vamos a mirarnos	Bajar la energía de las familias	Inflo mi pancita	Se acuestan todos en su tapete de yoga, y colocan sus manos sobre el abdomen y les pedimos que "inflen su pancita" y desinflen, buscando que pongan atención en su respiración para bajar energía	No se requiere	5 min
Mantras de despedida	Despedirnos del grupo	Cantar mantras	Cantar el mantra Ra-ma-da-saL Y mientras lo cantan pondrán tocarán todos los dedos de sus manos con el dedo pulgar	No se requiere	5min

Anexo 5. Cartas descriptivas del Taller trabajo doméstico y de cuidados



FCPYS
FACULTAD DE CIENCIAS
POLÍTICAS Y SOCIALES



UNIVERSIDAD AUTONOMA DE QUERÉTARO

FACULTAD DE CIENCIAS POLITICAS Y SOCIALES

ESPECIALIDAD EN FAMILIAS Y PREVENCION DE LA VIOLENCIA

CARTA DESCRIPTIVA SESIÓN 1

OBJETIVO GENERAL DEL TALLER: Construir colectivamente entre las familias de docentes de la Universidad Autónoma de Querétaro, estrategias de participación equitativa en las tareas domésticas y de cuidados en el hogar, así como propiciar la construcción de un botiquín autocuidados de la salud física y mental para las mujeres de estas familias.

Objetivo de la sesión 1: Conocer al grupo de participantes y establecer los acuerdos de convivencia, así como lograr establecer las diferencias entre trabajo doméstico y de cuidados e identificar cómo participa cada quien en estas actividades

TEMA: Trabajos domésticos y de cuidados

Sesión dirigida a: Docentes de la Universidad Autónoma de Querétaro y a sus parejas

Tema	Propósitos	Actividad	Desarrollo	Material	Tiempo
Presentación del Taller y el equipo de trabajo	Que el grupo conozca al equipo de trabajo y que el equipo de trabajo plantee el encuadre para trabajar	Presentación del Taller	Las facilitadoras presentan el objetivo del taller, la forma de trabajo y se presentan con el grupo	Computadora Proyector	10 min
Cuestionario pre	Conocer las formas de entender el tema de trabajos domésticos y de cuidados que tiene el grupo	Responder cuestionario PRE	Repartir el los cuestionarios y dar un tiempo para responder	Cuestionares Plumas	5 minutos
Rompe hielo	Activar y elevar la energía del grupo a través del movimiento del cuerpo	Activación del cuerpo	Se les pide a las y los participantes que desplacen por el espacio mientras suena música, cuando la música para detendrán la caminata y sacudirán el cuerpo durante 1 minuto y lo repetiremos varias veces	Reproductor de música Bocina	10 min
Valoración social de los trabajos domésticos y de cuidados	Que las y los participantes se presenten, e	Presentación “La fila de los trabajos”	Se le entregará a cada participante un papelito donde este escrito el nombre de un oficio o una profesión, incluido el de “trabajadora doméstica” Se les solicitará que se coloquen en una fila siendo el de hasta adelante la profesión y oficio considerado socialmente como el más importante y quedando hasta atrás el menos importante. Una vez que organicen la fila, se presentarán de la siguiente forma “Soy Alma y soy Bailarina” Después de que todos se han presentado, analizaremos nuestra fila de trabajos	Papelitos con nombres de oficios y/o profesiones	20 min
Cómo participo	Identificar cómo se participa	Representación	Se formarán tres equipos a cada uno	Utilería de	1 hora

en los trabajos domésticos y de cuidados	en la realización de las tareas domésticas y de cuidados	Escénica	se le dará la consigna de hacer una representación donde se pueda observar un día común de una familia desde que amanece hasta el anocher. Una vez que se realizaron las puestas en escena se analizará lo que vimos y discutiremos en torno a las participaciones en los trabajos domésticos y de cuidados. Se aprovechará para establecer la diferencia entre trabajo doméstico y trabajo de cuidados	hogares Vestuarios Reproductor de música	
Reflexiones finales y cierre	Invitar a las y los participantes a dar su reflexión final de esta sesión “Qué se lleva”	Qué me llevó y cómo me voy	Realizar estas preguntas y que los integrantes respondan	No se requiere	10 min
Responder cuestionario post	Conocer los efectos del proceso y comparar sus apreciaciones iniciales con su apreciaciones finales	Cuestionario Post	Responder cuestionario Post	Cuestionarios plumas	10 min

CARTA DESCRIPTIVA SESIÓN 2

Objetivo sesión 2: Identificar cómo es la participación de las mujeres en los trabajos domésticos y de cuidados y crear una lista de actividades de autocuidado para las mujeres.

TEMA: Las mujeres en los Trabajos Domésticos y de cuidados

Sesión dirigida a: Mujeres docentes de la Universidad Autónoma de Querétaro

Tema	Propósitos	Actividad	Desarrollo	Material	Tiempo
Cuestionario pre	Conocer las formas de entender el tema de trabajos domésticos y de cuidados que tiene el grupo	Responder cuestionario PRE	Repartir el los cuestionarios y dar un tiempo para responder	Cuestionares Plumas	5 minutos

Entrada y relajación	Adentrar a las mujeres a un estado de tranquilidad y relajación para comenzar nuestra sesión	Relajación y movimiento corporal	Realizaremos una pequeña rutina de movimientos suaves y realizaremos una visualización para relajar el cuerpo	Reproductor de música Bocina Tapetes de yoga (que se pedirán a las participantes)	15 min
Mujeres y Trabajos domésticos y de cuidados	Que las mujeres identifiquen a lo largo de su historia cómo han participado en las labores domésticas y desde cuándo	Línea del tiempo sobre trabajos domésticos y de cuidados	De manera individual cada mujer realizará una línea del tiempo desde 0 años hasta la edad actual, en donde vaya marcando los momentos en los que ellas recuerden se les asignaron tareas domésticas y bajo qué mandatos. Una vez terminada la línea del tiempo se compartirá con todo el grupo y discutiremos en torno al tema	Papel craf Plumones	25 min
¿Los espacios de la casa tienen género?	Identificar si los espacios de las viviendas tienen género y cómo se da esto	Planos de la casa	Se dividirá al grupo en dos y cada equipo dibujará un plano de una vivienda como los espacios muy bien definidos (habitaciones, sala, estudio, cocina, cochera, patio, etc) Y entre todas las integrantes de los equipos discutirán ¿Quiénes de los integrantes del hogar, habitan esos espacios? Es decir, si los espacios tuvieran dueños de quien sería cada uno Una vez terminado su plano, traeremos a planaria y discutiremos sobre el tema de ceder espacios, ¿Quiénes y por qué los habitan?	Papel Craf Plumones Reproductor de música	25 min
Autocuidados	Identificar colectivamente actividades de autocuidado	Botiquín de autocuidados	En equipos de tres personas van a discutir qué actividades de autocuidado vendrían bien para sus	Papel Craf Plumones Reproductor de	40 min

			rutinas cotidianas, para liberarse de la carga mental, del estrés de la vida cotidiana y de los trabajos domésticos, es decir ¿qué estrategias podemos seguir para cuidar nuestra salud física y mental? Una vez que hayan respondido a esto, presentaran en plenaria con la intención de que cada una de las integrantes recoja ideas para crear su propio botiquin de autocuidados	música	
Cierre	Relajar el cuerpo y la mente	Ejercicio de relajación	Hacer una pequeña rutina de ejercicios de relajación, visualización final Y para despedirnos las mujeres dirán ¿cómo se quedan y qué se llevan de esta sesión”		5 min
Cuestionario Post	Conocer los efectos del proceso y comparar sus apreciaciones iniciales con sus apreciaciones finales	Cuestionario Post	Responder cuestionario Post	Cuestionarios plumas	5 min

CARTA DESCRIPTIVA SESIÓN 3

Objetivo sesión 3: Identificar cómo es la participación de los hombres en los trabajos domésticos y de cuidados y crear una lista de actividades de autocuidado para las mujeres.

TEMA: Los hombres en los Trabajos Domésticos y de cuidados

Sesión dirigida a: Hombres docentes de la Universidad Autónoma de Querétaro

Tema	Propósitos	Actividad	Desarrollo	Material	Tiempo
Cuestionario pre	Conocer las formas de entender el tema de trabajos domésticos y de cuidados que tiene el grupo	Responder cuestionario PRE	Repartir el los cuestionarios y dar un tiempo para responder	Cuestionares Plumas	5 minutos
Rompe hielo	Identificar cómo se involucran en actividades domésticas	La papa caliente	Jugaremos a la papa caliente y a quien le toque quemarse le realizaremos alguna de las siguientes preguntas Sin pensarlo dinos ¿qué marca de crema consumen en la vivienda? ¿Cómo se llama la maestra de tu hija? ¿Quien lava el baño en tu casa? ¿Quién prepara la basura de la casa para sacarla? ¿quién la saca?		10 min
Línea del tiempo	Que los hombres identifiquen a lo largo de su historia cómo han participado en las labores domésticas y desde cuándo	Línea del tiempo sobre trabajos domésticos y de cuidados	De manera individual cada hombres realizará una línea del tiempo desde 0 años hasta la edad actual, en donde vaya marcando los momentos en los que ellos recuerden se les asignaron tareas domésticas y bajo qué mandatos. Una vez terminada la línea del tiempo se compartirá con todo el	Papel Craf Plumones	30 min

			grupo y discutiremos en torno al tema		
Hombres y trabajo doméstico	Identificar de manera generacional cómo han participado los hombres en los trabajos domésticos y de cuidados	Mi abuelo Y Mi padre	En equipos de tres personas, van a compartir cómo participaron sus abuelos y sus padres de cada participante en las tareas domésticas y de cuidados y cómo se organizaban las familias de éstos en torno a estas labores	Hojas blancas Plumones	30 min
Hombres y trabajo doméstico	Reflexionar en las formas en que actualmente se participa en las tareas domésticas y de cuidados y la importancia de hacerlo	Como participo yo en los trabajos domésticos y de cuidados	En equipos de tres personas, realizarán una lluvia de ideas de cómo ellos participan en las tareas domésticas y de cuidados y cuál es la importancia de hacerlo	Craf Plumones	20 min
Cierre	Lograr establecer un compromiso de participación activa en las tareas domésticas y de cuidados	Compromisos	Cada participante hará un compromiso real de participación activa en las tareas domésticas y de cuidados en su hogar Y lo compartir al grupo	Hojas blancas Plumones Reproductor de música	20 min
Post	Conocer los efectos del proceso y comparar sus apreciaciones iniciales con sus apreciaciones finales	Cuestionario Post	Responder cuestionario Post	Cuestionarios Plumas	5 min

CARTA DESCRIPTIVA SESIÓN 4

Objetivo sesión 4: Construir colectivamente entre las familias participantes en el taller estrategias de participación equitativa en las tareas domésticas y de cuidados. Así como compartir lo construido durante el taller

TEMA: Participación de la familia en los trabajos domésticos y de cuidados

Sesión dirigida a: Docentes de la Universidad Autónoma de Querétaro

Tema	Propósitos	Actividad	Desarrollo	Material	Tiempo
Cuestionario pre	Conocer las formas de entender el tema de trabajos domésticos y de cuidados que tiene el grupo	Responder cuestionario PRE	Repartir el los cuestionarios y dar un tiempo para responder	Cuestionares Plumas	5 minutos
Rompe hielo	Activar y subir la energía del grupo	Carga eléctrica	Se le a un voluntario que e retire del salón. Mientras está ausente, se le explica l grupo que durante el juego todos deben permanecer en silencio y que uno de ellos " tendrá carga eléctrica". Cuando el voluntario coloque su mano sobre la cabeza de quien tenga la carga eléctrica todos deberán gritar y sacudirse como electrocutados. Se llama al voluntario y se le explica: " Uno de los presentes tiene carga eléctrica: Concéntrate y ve tocando la cabeza de	No se requiere	10 min

			<p>cada uno para descubrir quién tiene la carga eléctrica. Cuando lo descubras, avisa”.</p> <p>Cuando la persona toque al designado con la carga eléctrica, todos deberán pegar un grito</p>		
Compartición de vivencias	Que todas y todos conozcan los procesos vivenciados en las sesiones anteriores	Compartición	<p>Hombres y mujeres se dividirán para discutir sobre lo más significativo y relevante durante las sesiones anteriores.</p> <p>Harán una presentación grafica en un papelógrafo Atendiendo a la pregunte ¿de qué nos dimos cuenta?</p> <p>Y cuáles fueron nuestros compromisos</p>	Papel Craf Plumones	40 hr
Estrategias de repartición equitativa del trabajo doméstico y de cuidados en el hogar	Construir colectivamente un listado de estrategias para que todas y todos los integrantes de sus familias participen equitativamente en las tareas del hogar	Estrategias de participación en las tareas domésticas y de cuidados	<p>Formaremos dos equipos para que realicen sus listas de estrategias de participación en las tareas domésticas y de cuidados de toda la familia.</p> <p>Posteriormente se presentarán en plenaria</p>	Papel Craf Plumones	50 min
Compromisos	Establecer compromisos de las familias ¿a qué nos comprometemos como familias?	Compromisos	Cada Familia mencionara con qué se va y a qué se comprometen con respecto a los trabajos domésticos y de cuidados al interior de sus familias	No se requiere	10 min

Cuestionario post	Conocer los efectos del proceso y comparar sus apreciaciones iniciales con sus apreciaciones finales	Cuestionario Post	Responder cuestionario Post	Cuestionarios Plumas	5 min
-------------------	--	-------------------	-----------------------------	----------------------	-------

SESIÓN 5. Construcción de Podcast

Objetivo sesión 5: Construir y transmitir un Podcast, elaborado a partir del proceso y de las experiencias de las y los participantes en el taller.
Descripción: Se convocará a los participantes del taller a una quinta sesión para elaborar el guión del podcast que se pretende obtener como producto, el cual se construirá con las experiencias y lo que las y los participantes deseen compartir.
Preparación del podcast 1 hora
Transmisión/Grabación del Podcast 1 hora

Anexo 6. Manual de ejercicios de yoga y meditación para niñas y niños. Dirigido a padres, madres y cuidadores



UNIVERSIDAD AUTONOMA DE QUERÉTARO
FACULTAD DE CIENCIAS POLITICAS Y SOCIALES
ESPECIALIDAD EN FAMILIAS Y PREVENCION DE LA VIOLENCIA

**MANUAL DE EJERCICIOS DE YOGA Y MEDITACIÓN PARA
NIÑAS Y NIÑOS**

Dirigido a padres, madres y/o cuidadores



Qué es el yoga

Hace más de cinco mil años, los sabios Rishis de la India antigua inventaron unas posturas tras pasarse horas, días y años observando e imitando a todos los animales (felinos, pájaros, peces), también observando al cielo, al mar a los árboles, el sol y en general a la naturaleza. Decidieron que querían llegar a ser tan despiertos, relajados, ágiles y flexibles como un gato de la jungla. Poco a poco se dieron cuenta que realizando todas las posturas sin forzar y conectadas con su respiración se dieron cuenta que podían correr más rápido, estar más concentrados, dormir mejor, ser más fuertes y más felices. Eran sabios les gustaba contemplar la madre naturaleza y el universo. Así fue como adquirieron un rico y enorme conocimiento de gran utilidad para toda la humanidad. La palabra yoga significa 'unión', unión primero con uno mismo (Con su mente cuerpo y espíritu) Al igual que en los adultos (el niño aprende a conocerse a sí mismo), y después a los demás (los pequeños aprenden a relacionarse y comunicarse con su entorno).

Cuento de Marianna Roge

QUÉ ES LA MEDITACIÓN

La meditación es un momento para viajar, un al interior de cada persona momento de paz y calma mental. La meditación es una forma muy relajante y tranquilizadora de sobrellevar el estrés y la ansiedad de la vida cotidiana. Muchos médicos se la recomiendan a sus pacientes como práctica acertada y saludable. Es una forma calmante y agradable de pasar un rato contigo mismo/a y además conlleva múltiples beneficios. Cada cual decide el tiempo que desea dedicar a la meditación. Si sólo dispones de cinco o diez minutos, puede ser suficiente. Sin embargo, para que el beneficio sea completo, es mejor dedicar veinte minutos, porque la meditación estimula la tranquilidad, relaja la tensión y libera de ansiedades en la medida en que te desprendas de los problemas. La meditación es un camino hacia la tranquilidad mental, la salud física; es un

camino a la vida plena, y es recomendable realizarla desde edades tempranas para adquirir el hábito desde pequeñas/os.

YOGA Y MEDITACIÓN PARA NIÑOS Y NIÑAS

A través de la práctica de yoga las y los niños aprenden a respirar y por medio de la respiración aprenden a relajarse y con ello también aprenden también a controlar sus impulsos y canalizan su energía. Los niños practican ejercicios que requieren relajación y concentración, aprenden a autorregularse y a aplicar este estado relajado y concentrado en otros ámbitos de su vida. El estado de relajación y concentración que los niños consiguen a través de la práctica del yoga les aporta equilibrio emocional y conocimiento y control de sus sentimientos. Además de los aportes físicos y mentales que la práctica del yoga da a las y los niños, quiero resaltar la dimensión espiritual del yoga que permite apreciar y amar la propia vida, así como apreciar, amar y respetar la vida de todos los seres vivos de la tierra.

Ejercicios y posturas

A continuación, te comparto una serie de posturas que puedes practicar con tus hijas e hijos al mismo tiempo que las realizas tú, son posturas fáciles y divertidas, recuerda que lo más importante cuando estés dentro de estas posturas es la respiración.

1. Postura de la montaña.



Posición de la montaña

Párate con tus pies juntos o separados a lo ancho de tu cadera, mira con tus ojos el horizonte y deja que caigan tus manos a la tierra, cuando te sientas preparada/o puedes extender tus brazos al cielo. Para calentar tu cuerpo, vas a imaginar que viene un terremoto y esa montaña que eres

ahora se comienza a sacudir, se sacude mucho y cada vez más rápido, cada vez sube de intensidad y ese terremoto se va lleva la flojera y te da mucha energía para comenzar a moverte.

2. Postura de la estrella.



Seguido de postura de la montaña separa tus pies y abre tus manos al cielo, separa los dedos de tus manos y puedes mirar el cielo si tú quieres, e imagina que como una estrella tu brillas mucho y quieres que tu luz aluce toda tu habitación donde te encuentras en este momento.

3. Postura del Guerrero.



Nos convertiremos esta vez en guerreros de la paz, alguien que camina tranquilo/a y fuerte por la vida. Desde la postura de montaña llevarás tu pie izquierdo hacia atrás colocando toda la planta del pie, vas a flexionar la rodilla derecha que te quedo al frente, extenderás tus manos hacia los lados y llevarás tu mirada hacia tu mano que quedo en frente. Puedes repetir las frases “soy un guerrero/a fuerte” “soy un guerrero/a sabio/a y en paz”. Realízalo de los dos lados.

4. Postura del árbol.



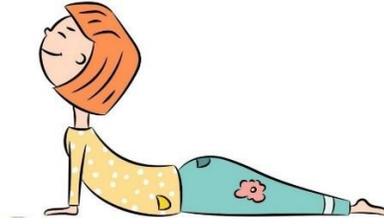
Desde postura de la montaña, eleva tu pie izquierdo y colócalo por dentro de tu pierna izquierda, puedes llevar tus manos con las palmas juntas o ser un árbol más grande y frondoso y elevar tus brazos al cielo. Realízalo de los dos lados.

5. Postura del gato.



Coloca en el piso tus rodillas y tus manos y has una curvita en tu espalda como si fueras un gato enojado, puedes hacer el sonido del gato enojado “ggggrrrr”

6. Postura de la cobra.



Desde postura del gato vas a extenderte en el piso, sosteniendo arriba tu pecho con tus manos apoyadas en el piso, tus manitas empujan el piso y ahora serás como una cobra con su pecho amplio.

7. Postura de la mariposa.



Posición de la mariposa

Sentada/o en el piso vas a juntar las plantas de tus pies para que queden pegaditas, vas a colocar tus manos sobre tus pies y baja y sube tus piernas como si fueran las alas de una mariposa, imagina el color de la mariposa que tu quieres ser, y vuela tanto como quieras. Después puedes llevar a dormir a esa mariposa, acerca tu frente a la tierra y deja que esa mariposa descanse.

8. Postura del niño.



Posición del niño

Lleva tus rodillas nuevamente a la tierra y acerca tus caderas hacia tus talones, coloca tu frente en la tierra y extiende tus manos. Concéntrate en tu respiración y tomate un descanso después de tanto movimiento.

Ejercicios de meditación y respiración

Técnicas para activar la respiración consciente

Puedes decirle al niño/a las siguientes ideas

- “Yo huelo una flor y mi pancita se hincha como el globo que tengo en la mano luego se desinfla”
- “Yo soplo una vela y mi pancita se desinfla
- Usando un globo puedes decirle: “Como el globo que tengo en la mano” La respiración es la base de la vida
- “Respira, respira, respira”. “¿Sabías que tus pulmones son como dos globos que se encuentran dentro de ti?”
- Prendiendo un palo santo, esencia o incienso estimularlos a inhalar y oler.

Respiración de pez globo: Inhala en 4 tiempos inflándote como pez globo y exhala en 4 tiempos desinflándote.

Respiración de la Montaña: Imaginamos que nuestra nariz es una montaña. Vamos a escalarla con nuestra respiración. Cogemos aire y subimos por la fosa nasal derecha hasta la cima. Soltamos el aire bajando por la ladera de la fosa nasal izquierda. Puedes repetir 3 o 4 veces.

Respiración en familia. Van a acostarse las y los integrantes de la familia en una línea recta todos van a colocar su mano derecha en la pancita de quien tienen al lado, con los ojos cerrados tomarán aire y sentirán cómo se infla la pancita de la persona que está a lado, vamos a hacer 3 o 4 respiraciones y cuando hayamos terminado la última persona de la fila pasa a ser la primera y repetimos la operación hasta que quedemos en el orden original.

Te compartiré un par de visualizaciones Maureen Garth, experta en realizar meditaciones para niñas y niños. La idea es transportar a las y los chicos al escenario que proponen las visualizaciones y lograr que ellos jueguen con su imaginación, de preferencia realiza estas visualizaciones después de haberse puesto en movimiento para bajarles la energía y llevarlos a un estado de calma. También puedes llevarlos a estas visualizaciones antes de dormir. Busca que tu voz al leerlo sea dulce y suave.

Los animales

VAS ANDANDO por el camino del jardín y notas la cálida caricia del sol. Sopla una brisa muy suave y oyes a los pájaros que se llaman unos a otros. En tu jardín no hay nada que pueda hacerte daño; todas las criaturas viven en armonía, en paz unas con otras. Siente la paz que reina en tu jardín y la bondad de todo lo que vive en él. El camino serpentea entre los árboles y te lleva a una poza del río donde acuden a beber todos los animales. Cuando llegas a la orilla del agua ves que los animales se acercan a saludarte. Las tortugas son lentas y parsimoniosas y les encanta que les dé el sol en la concha. Los elegantes cisnes se deslizan grácilmente y los patos arman alboroto. Ahora ves que se acerca un ciervo a beber, y con él van también los leones y los tigres. Los acaricias cuando pasan por tu lado y les das un fuerte abrazo. En tu jardín no hay animales feroces porque nadie tiene que defenderse de nada, y tú tampoco. Los hipopótamos se lo pasan en grande bañándose en el agua y salpicándose unos a otros, y ahora los elefantes van a jugar también. Creo que tendrías que entrar en el agua a divertirte con ellos. Si estás un poco cansada, súbete al lomo de un elefante y deja que te duche con la trompa. Veo a las jirafas, que se acercan a beber. Si sales del agua ahora, seguro que alguna te deja montarte en su lomo. Sí, en este momento te subes a una jirafa y te lleva de paseo. Como vas montada tan alta, miras entre los árboles y lo ves todo mucho mejor. Acaricias a los canguros y les abres la bolsa, con mucho cuidado, claro; allí hay una ardilla..., es una criatura que no para quieta, ¿verdad? V 23 Ahora te dejo con tus nuevos amigos para que recorras el jardín a gusto. Si quieres bajarte de la jirafa y seguir a pie, hazlo. A lo mejor prefieres montarte en un tigre, para variar. Hay muchas cosas que ver y que hacer y sé que vas a pasártelo muy, muy bien..

Las nubes

ENTRAS en el jardín y percibes que el aire te acaricia las mejillas dulcemente y el cálido sol se esparce por todo tu cuerpo. Mira alrededor, los árboles y las plantas comparten la tierra

alegremente con las flores y los animales. El cielo está azul oscuro, aunque muy luminoso al mismo tiempo. El sol de oro está alto en el firmamento y calienta toda la tierra y a todas las criaturas que viven en ella. El sendero que ves serpentea entre la hierba húmeda de rocío y sube por una colina poco empinada. Quiero que busques un lugar con mucha hierba mullida y te tumbes al sol boca arriba. Así ves las nubes blancas que van por el cielo y observas cómo cambian de forma. Fíjate cómo se hacen grandes y luego pequeñas otra vez. Ahora que estás tan a gusto, quiero que mires las nubes atentamente, y verás que adquieren formas raras... Si te fijas bien, a lo mejor entiendes mejor esas formas... ¿Ves al abuelito? ¿Y a la abuelita? Ah, también veo un gato pequeño y..., sí, otros animales cerca del gato. Debe de ser la familia de los gatos al completo. Las nubes siempre van moviéndose y cambiando de forma. A lo mejor descubres sitios nuevos que no has visto en ninguna otra parte. A veces se ven los países del cielo allá arriba, en lo alto, y a la gente que vive en esos países. Otras veces se ven montañas, edificios o toda clase de animales. Da gusto tumbarse tranquilamente a contemplar el paso de las nubes y sus formas cambiantes. ¿Por qué no te tumbas ahí y te quedas mirando, a ver qué más cosas encuentras en el cielo...?

El arcoíris

Ha llovido en tu jardín, pero vas a encontrar muchas cosas que hacer. Ha vuelto a salir el sol, notas el calor que reparte a tu alrededor y la paz y la alegría que reinan. Mira el sedoso cielo azul y las nubéculas blancas que reflejan los rayos de la gran pelota dorada que flota en el cielo. Aún ves muchas gotas de lluvia plateadas sobre las hojas y la hierba. Parece que una mano delicada y húmeda haya limpiado las flores. Quiero que ahora mires a lo lejos, muy lejos; allá en la lejanía descubres... ¡el arco iris! Es un arco iris precioso y parece distinto. Se diría que lo han pintado, porque si no, resulta difícil imaginar que exista una cosa tan maravillosa. ¿Cómo llegarás al arco iris? Parece que está muy lejos, así que no creo que puedas andar tanto rato. Ya sé. Sólo tienes que desear estar allí. A veces los deseos se convierten en realidad, y seguro que si piensas mucho, mucho en el arco iris y pides el deseo de acercarte a él, se cumplirá. Ya has llegado, estás al pie del arco iris. Fíjate en los colores, algunos son los que usas tú para pintar: rojo, amarillo, verde, naranja, dorado, plateado, blanco..., todos los colores. ¿Por qué no miras lo que hay en la otra punta del arco iris? No sé cómo llegarás allí... ¿Piensas subir por el arco iris como si fuera un puente? ¿O hay unas escaleras? A lo mejor hay un ascensor para subirte y llevarte al otro

lado, o a lo mejor, si pides con mucha intensidad el deseo de estar al otro lado, también se cumple. Ahora que estás en la otra punta del arco iris, creo que tendrías que ir a explorarlo. Qué distinto es este lado del otro, ¿verdad? Es tan bonito como el otro, pero tiene algo diferente, porque aquí todo está como bañado en los colores del arco iris. Es que has llegado al país del arco iris. H 45 Aquí viene el pueblo del arco iris a darte la bienvenida. Van vestidos con hojas de todos los colores del arco iris. Los zapatos terminan en punta y se curvan en pequeños redondeles sobre los dedos de los pies. Ves las casas allí cerca, pero no hace falta ir andando. Sólo tienes que formular el deseo. Así es como el pueblo del arco iris va de un lado a otro. Creo que voy a dejarte con este pueblo tan amable, porque seguro que tienen muchas cosas que enseñarte.

¡Buen camino en el viaje de la meditación y movimiento!