

# Concilia

## lo Cotidiano



## GUÍA

### PARA UNA CONCILIACIÓN CORRESPONSABLE



Cofinanciado por  
la Unión Europea



Comunidad  
de Madrid



AYUNTAMIENTO DE  
**Villalbilla**

Actividad Cofinanciada al 40% por el Fondo Social Europeo Plus (FSE +), en el marco del Programa Operativo de la Comunidad de Madrid para el período 2021-2027.

## **COncilia lo COtidiano** **Guía para una conciliación Corresponsable**



Cofinanciado por  
la Unión Europea



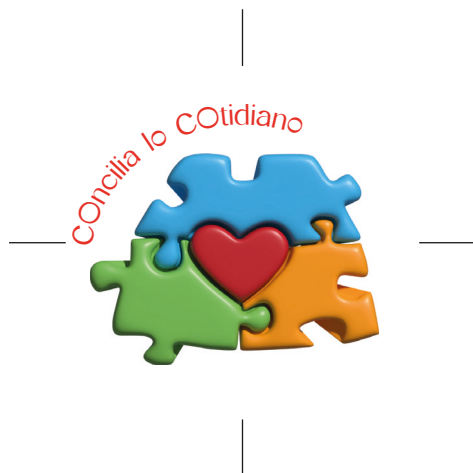
Comunidad  
de Madrid



Promueve: Concejalía de Igualdad, Violencia de género y Diversidad. Ayuntamiento de Villalbilla dentro del Convenio con la Dirección General de Igualdad de la Comunidad de Madrid y cofinanciada al 40% por el Fondo Social Europeo Plus (FSE +), en el marco del Programa Operativo de la Comunidad de Madrid para el período 2021-2027.

Redacción y textos: IDEO IGUALDAD

Diseño y maquetación: KRISONDESIGN



Desde el Ayuntamiento de Villalbilla nos complace presentar esta Guía cuyo fin es promocionar un uso y una gestión del tiempo que favorezca el equilibrio entre la vida personal, familiar y laboral.

Forma parte de las actuaciones previstas en el Plan Estratégico para la Igualdad de Género en Villalbilla 2022-2030 y, en concreto, en lo relativo a la consecución de los objetivos contemplados en el Eje 5: Corresponsabilidad social, conciliación y gestión del tiempo.

Asimismo, se encuentra recogida dentro del Convenio de Colaboración entre la Dirección General de Igualdad de la Comunidad de Madrid y el Ayuntamiento de Villalbilla para la promoción de la igualdad de oportunidades en el acceso al empleo: punto 2 “Conciliación, Corresponsabilidad y Uso del Tiempo”; y está cofinanciada al 40% por el Fondo Social Europeo Plus (FSE +), en el marco del Programa Operativo de la Comunidad de Madrid para el período 2021-2027.

Nos invita y enseña a aplicar la conciliación corresponsable en nuestra vida cotidiana: conocer qué es, en qué consiste y cómo alcanzarla.

---

<sup>1</sup> Esta Guía se encuentra recogida dentro del Convenio de Colaboración entre la Dirección General de Igualdad de la Comunidad de Madrid y el Ayuntamiento de Villalbilla para la promoción de la igualdad de oportunidades en el acceso al empleo: punto 2 “Conciliación, Corresponsabilidad y Uso del Tiempo”; y está cofinanciada al 40% por el Fondo Social Europeo Plus (FSE +), en el marco del Programa Operativo de la Comunidad de Madrid para el período 2021-2027.



# I. Conocer para conciliar con responsabilidad

¿Entendemos qué es la conciliación?, ¿sabemos qué significa corresponsabilizar?, ¿qué significa realmente compartir, cooperar, colaborar?, ¿qué es la coeducación?, ¿y convivir?



## EJERCICIO 1

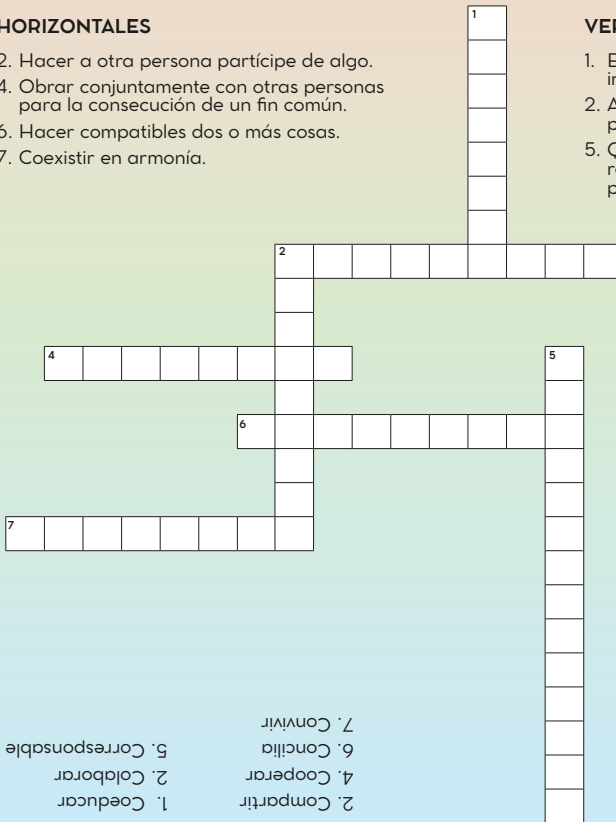
Te proponemos confirmar que tienes claros los conceptos y si no es así ayudarte a aclararlos a través del crucigrama de la siguiente página.

### HORIZONTALES

2. Hacer a otra persona participe de algo.
4. Obrar conjuntamente con otras personas para la consecución de un fin común.
6. Hacer compatibles dos o más cosas.
7. Coexistir en armonía.

### VERTICALES

1. Enseñar del mismo modo independientemente del sexo.
2. Ayudar junto con otras personas al logro de algún fin.
5. Que comparte la responsabilidad con otras personas.



- HORIZONTALES
2. Compartir
  4. Cooperar
  6. Concilia
  7. Convivir
- VERTICALES
1. Coeducar
  2. Colaborar
  5. Corresponsable

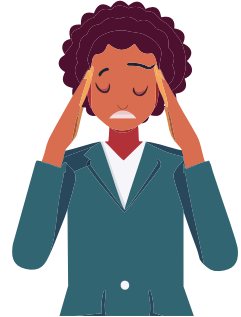
Puede que sea fácil o difícil resolver el crucigrama, pero ¿realmente qué significado tiene para nuestra vida cotidiana? Sigue leyendo a ver si tiene sentido para ti y averigua en que grado estás siendo responsable y conciliando en TU VIDA COTIDIANA.

## 2. COnciliación de la vida personal, familiar y laboral

La conciliación de la vida personal, familiar y laboral invita a hacer compatibles nuestras vidas entre los distintos ámbitos. Como sabes, se trata de dedicar espacio y tiempo a nuestro empleo y desarrollo profesional sin restarlo de nuestra responsabilidad familiar, dejando espacio.

Se trata de poner de acuerdo, de equilibrar la dedicación a todos los ámbitos. Si el reparto es equilibrado no existe sobrecarga para nadie.

Sin embargo, a menudo sucede que unas personas priorizan unas esferas sobre otras. Esto implica una mayor carga de trabajo para unas con el perjuicio que tiene en su salud emocional, psicológica y física. A menudo, el trabajo del hogar y de la familia recae en mayor medida en las mujeres que en los hombres aún cuando tanto unas como otros trabajan fuera de casa.



A corto plazo es tolerable, pero ¿te has preguntado que sucede a medio y largo plazo con su salud? La sobrecarga de trabajo es una de las consecuencias de los malestares en las mujeres. El exceso de trabajo en las diferentes áreas genera estrés emocional.

¿Crees que mujeres y hombres priorizan por igual? Te proponemos el siguiente sencillo ejercicio para que desde tu opinión observes como priorizan mujeres y hombres las actividades de los distintos ámbitos.



## EJERCICIO 2

*Te proponemos el siguiente ejercicio para ver si mujeres y hombres priorizan por igual las actividades de la esfera personal, familiar y laboral.*

SEGÚN TU OPINIÓN ordena las siguientes actividades del 1 al 6		
ACTIVIDADES	MUJERES	HOMBRES
Tareas familiares		
Empleo		
Relación de pareja		
Ocio personal		
Cuidado de hijos/as		
Atención a familiares mayores		
Desarrollo profesional		

### REFLEXIONA SOBRE LOS RESULTADOS:

Se puede creer en el compromiso con la conciliación. Sin embargo, los datos muestran que:

- Las mujeres tienden a priorizar en mayor medida las actividades del hogar y del cuidado además de trabajar fuera de casa y dejan poco tiempo para su esfera personal. Cuando son madres, las mujeres ven frenado su desarrollo profesional en mayor medida que los hombres cuando son padres.
- Los hombres tienden a priorizar el empleo y aunque inviertan tiempo en las tareas del hogar y del cuidado suelen también priorizar su esfera personal. El ser padres no parece influir negativamente en el desarrollo profesional de los hombres.



**Si vives en pareja, te invitamos a hacer el mismo ejercicio respecto a TU VIDA COTIDIANA.**

**SEGÚN TU OPINIÓN** ordena las siguientes actividades del 1 al 6 de acuerdo con la prioridad que les das tú y tu pareja

ACTIVIDADES	MUJERES	HOMBRES
Tareas familiares		
Empleo		
Relación de pareja		
Ocio personal		
Cuidado de hijos/as		
Atención a familiares mayores		
Desarrollo profesional		

**REFLEXIONA** sobre los resultados:

- a) Si las prioridades son diferentes para ti y para tu pareja es una buena oportunidad para revisar que nadie tenga sobrecarga de trabajo.

**¿Cómo se puede resolver para lograr el equilibrio y evitar que nadie tenga sobrecarga de trabajo?**

- b) Si las prioridades son similares significa que estáis conciliando y existe ese equilibrio en el espacio y el tiempo que dedicáis a los diferentes ámbitos. No hay una persona más sobrecargada de trabajo que la otra.

Hasta ahora hemos hablado de conciliación para evitar la sobrecarga de trabajo, pero ¿y qué pasa con la SOBRECARGA MENTAL?

Nos toca abordar la **COresponsabilidad**.





### 3. CORresponsable y CORresponsabilidad

La corresponsabilidad implica la responsabilidad compartida. Si se trata de conciliar la vida personal, familiar y laboral ha de repartirse la responsabilidad entre las partes implicadas. Si la responsabilidad recae en mayor grado en una persona la corresponsabilidad está flaqueando.

La CORRESPONSABILIDAD genera otro tipo de conciliación. Es la conciliación en la que no solo se reparte el tiempo para la ejecución de las tareas laborales, familiares y personales, sino que PLANIFICAMOS Y ORGANIZAMOS este reparto conjuntamente.



**Ejemplo:** no se trata solo de llevar a la revisión médica a mi hij@, sino de recordar que hay que llevarle, pedir la cita, prever que hacer si la vacuna le da reacción, etc.

Si solo una persona es la responsable de todas estas acciones previas a la ejecución de las tareas estamos ante la SOBRECARGA MENTAL. En ella recaen múltiples y diferentes responsabilidades que sobrecargan su capacidad mental.

**Ejemplo:** hago el informe, pido cita en pediatría, planifico los menús, preparo la reunión, pienso en la fiesta de cumpleaños, etc.

Evidentemente, esto merma el espacio personal necesario para cuidarnos. Solo si nos cuidamos podemos cuidar y seguir nuestra actividad laboral, sino empezamos a tener déficits en la organización y desempeño de las tareas y podemos tener malestares como, por ejemplo, el estrés emocional. ¿Te suena?

*Por eso, la conciliación tiene que ser corresponsable. No se trata solo de repartir la ejecución de tareas sino de hacer el paso previo: responsabilizarse de las tareas (CONciliación CORresponsable).*





### EJERCICIO 3

Sin saber datos estadísticos, responde a las siguientes preguntas y reflexiona sobre tus respuestas:

1. En términos generales en una empresa privada: ¿quiénes piden más reducciones de jornada para cuidado de menores?  
 Las mujeres    Los hombres
2. En términos generales en una empresa privada: ¿quiénes piden más excedencias para cuidado de familiares?  
 Las mujeres    Los hombres
3. En términos generales: ¿quiénes tienen más contratos a jornada parcial?  
 Las mujeres    Los hombres

Cuando no existe corresponsabilidad las mujeres tienden a encargarse en mayor medida de esfera familiar y es más habitual que tomen excedencias, reducciones de jornadas, renuncien a promocionar, etc. Aunque las mujeres están incorporadas con normalidad al mundo laboral, la responsabilidad de las tareas del hogar y de la familia CULTURALMENTE recae en mayor medida en ellas. Esto impide la corresponsabilidad y genera una DESIGUALDAD DE OPORTUNIDADES.

#### ¿Desigualdad?, ¿por qué?

Por ejemplo, esto genera brecha y desigualdad salarial. ¡Fíjate!, a medio plazo se traduce en menor desarrollo y promoción profesional y a largo plazo prestaciones por jubilación más bajas y una mayor precariedad socioeconómica para las mujeres que para los hombres. Piensa que a menudo, la única opción es renunciar a promocionar, al ocio personal, al autocuidado, etc. Piensa que no solo la sobrecarga de trabajo repercute en la salud, también la sobrecarga mental.

¡No se trata de ser iguales  
sino de tener las mismas oportunidades!

No obstante, cada vez hay más modelos familiares donde los hombres se responsabilizan (corresponsabilidad) y no sólo ejecutan tareas (conciliación), pero todavía parece que hay que reducir distancias.

¿Te parece importante que rememos conjuntamente hacia una COnciliación COrresponsable?

Para lograrlo hay que COmpartir, COoperar y COLaborar.

## 4. Las 3C: COmpartir, COoperar, COLaborar



Una familia es un equipo que Comparte, Coopera y Colabora en todas las tareas y entre todas las personas. No existe una sobrecarga para nadie. Todas las personas son partícipes (comparten), se obra conjuntamente para la conciliación (cooperan) y se ayudan mutuamente, son corresponsables (colaboran).

Para conciliar se tiene que cooperar para que no exista sobrecarga en alguien del equipo.

¿Has escuchado alguna de estas frases que denotan déficits en las 3C?

*Me ayudan  
Termino antes haciéndolo yo  
No me he dado cuenta  
Siempre estás quejándote*



### EJERCICIO 4

Te proponemos un sencillo Test para medir en qué grado se comparte, coopera y colabora en tu hogar. Los resultados solo deben servirte para reflexionar y si fuera necesario mejorar el grado de conciliación corresponsable<sup>2</sup>:

#### 1. Respecto a las tareas domésticas (organizar y ejecutar las tareas):

- a) Sólo me encargo yo.
- b) Las reparto y las distribuyo.
- c) Hago lo que me encargan.
- d) No hago prácticamente nada.
- e) Las organizamos y realizamos conjuntamente.

#### 2. Hablemos de las comidas (planificar menús, comprar y cocinar):

- a) Sólo me encargo yo.
- b) Las reparto y las distribuyo.
- c) Hago lo que me encargan.
- d) No hago prácticamente nada.
- e) Las organizamos y realizamos conjuntamente.

<sup>2</sup> Independientemente de si tenéis contratados servicios domésticos, piensa en esas tareas que siempre hay que realizar: poner el lavavajillas, organizar la casa, mantener la limpieza, etc.



### 3. Hablemos de las tareas de cuidado y atención a l@s hij@s.

- a) Sólo me encargo yo.
- b) Las reparto y las distribuyo.
- c) Hago lo que me encargan.
- d) No hago prácticamente nada.
- e) Las organizamos y realizamos conjuntamente.

### 5. Hablemos del tiempo libre que queda después de realizar las tareas del hogar, las del cuidado y las del empleo...

- a) No suelo tener tiempo libre.
- b) Es para el ocio familiar y/ o en pareja.
- c) Intento que sea solo para mí.
- d) Solo es para mí.
- e) Reservo tiempo para mí, pero también para el ocio familiar y en pareja.

## RESULTADOS

**MAYORÍA DE A:** ¡Vaya! Parece que la conciliación corresponsable no es el modelo en tu vida cotidiana. No se comparte, coopera ni colabora y el peso recae sobre ti. Ten cuidado con la sobrecarga de trabajo y la sobrecarga mental. **Consigna: ¡Cuidate para poder cuidar!**

**MAYORÍA DE B:** ¡Acuérdate! La conciliación corresponsable no es que te ayuden sino que se comparta, coopere y colabore. Si sigues asumiendo tú la responsabilidad y no delegas, las demás personas solo "ayudarán". Piensa que no puedes cuidar sino te cuidas: sentirás sobrecarga de trabajo y mental. **Consigna: ¡Sé responsable contigo y enseñarás a ser responsable a tu familia!**

**MAYORÍA DE C:** ¡Cuidado! Hacer lo que te dicen es solo ayudar. Parece que estás en una situación cómoda, pero piensa que puede haber otra persona que está sobrecargada. La conciliación no es solo ejecutar lo que nos dicen sino responsabilizarse de lo que hay que hacer. ¿Harías esto en tu empleo? **Consigna: ¡Deja de ayudar para compartir, cooperar y colaborar!**

**MAYORÍA DE D:** ¡Peligro! Se observa bastante desequilibrio entre la esfera personal, familiar y laboral. Parece que no te responsabilizas ni dedicas a tiempo al trabajo dentro de casa (de las tareas del hogar y del cuidado familiar) y que te centras en tu vida laboral y personal. ¿Aunque tu pareja no tenga empleo, te has parado a pensar que en ese trabajo no hay días libres, ni descanso de fines de semana, ni vacaciones? Es un "24 horas / 7 días a la semana". **Consigna: ¡Ánimate a compartir, cooperar y colaborar!**

**MAYORÍA DE E:** ¡Enhorabuena! En tu vida cotidiana existe la conciliación corresponsable donde hay espacio y tiempo para desarrollar tu vida personal, familiar y laboral. A veces, es necesario dedicar más tiempo a unas tareas que a otras pero existe un equilibrio porque se comparte, coopera y colabora. **Consigna: ¡Sigue así, es la mejor manera de educar en la igualdad de oportunidades!**

SI TE PREGUNTAS QUÉ HAY QUE HACER PARA CONCILIAR COMO UN EQUIPO CORRESPONSABLE (QUE COMPARTE, COOPERA Y COLABORA), TE LO EXPLICAMOS: EL SECRETO ES LA COEDUCACIÓN.

## 5. COeducar para CONvividir

Si la vida cotidiana se trata de CONvividir (vivir en armonía) debemos desarrollar estrategias que nos permitan ese equilibrio entre los diferentes ámbitos: ¿Por qué nos cuesta tanto algo aparentemente tan sencillo?



### Un poco de trayectoria cultural...

La cultura en la que vivimos nos educa y socializa de manera diferente desde la infancia. En un modelo tradicional, desde niñas, a las mujeres se les enseña el “mundo rosa” y, desde niños, a los hombres se les enseña a vivir en el “mundo azul”.

Si bien el rosa y el azul se están mezclando en nuestra vida cotidiana y tanto mujeres como hombres hacen tareas de uno y otro, todavía se observa que las mujeres se responsabilizan en mayor medida del trabajo de los cuidados, aunque tengan empleo.

Por otro lado, los hombres están empezando a responsabilizarse de la esfera privada, pero han empezado más tarde y a un ritmo más lento que las mujeres en lo público.

Aunque hemos avanzado mucho y ya no existe el mundo puramente rosa y el mundo puramente azul, todavía hay muchos estereotipos que recrean el “mundo rosa” y el “mundo azul”. Desde la infancia se enseña a especializarse en unas u otras tareas a través de los juegos y los juguetes, las películas, los cuentos, el comportamiento adulto, etc.



## EJERCICIO 5

**Responde a estas preguntas y reflexiona sobre lo que te evocan:**

1. ¿Has sentido que por ser mujer o hombre hay tareas que se supone que tú puedes hacer mejor y que a ti no te gustan en absoluto?
2. Según los estereotipos ¿quién plancha mejor, las mujeres o los hombres?
3. Según los estereotipos ¿quién arregla mejor un coche, un hombre o una mujer?

**COeducar significa educar y enseñar del mismo modo independientemente del sexo. Educar en igualdad hace que se enseñe a la infancia a tener las mismas oportunidades, derechos y obligaciones. De este modo, se potencia su mejor versión y se enseña a compartir, colaborar y cooperar.**

Recuerda que la igualdad no consiste en ser iguales, consiste en tener las mismas oportunidades, derechos y obligaciones.

Coeducar es enseñar que todas las personas pueden desempeñar unas tareas u otras si aprenden a hacerlas: como planchar o arreglar un coche.

La conciliación corresponsable se logra a través de la coeducación. Recuerda que ser modelo y referencia es una gran forma de educar. Por eso te animamos a que muestres ese compromiso con la **CONCILIACIÓN CORRESPONSABLE** en tu vida cotidiana.

Además, piensa que el beneficio no es solo personal (para mujeres y hombres) también para la sociedad. Nuestro modelo de vida no encaja en un mundo diferenciado (del rosa y del azul). Nuestro modelo es una sociedad donde todo el mundo tiene que colaborar, cooperar y compartir para asegurar el cuidado social: de infancia, juventud, personas en situación de dependencia y mayores.

**Coeducando lo podemos lograr: valorar los cuidados, enseñar a cuidar y cuidar.**

Coeducar para convivir en la conciliación corresponsable, donde compartimos, cooperamos y colaboramos para lograr el equilibrio en nuestra vida cotidiana.



**TIEMPO**  
**PARA LA VIDA PERSONAL,**  
**FAMILIAR Y LABORAL.**



# COncilia

lo COtidiano



Cofinanciado por  
la Unión Europea



Comunidad  
de Madrid



AYUNTAMIENTO DE  
**Villalbilla**