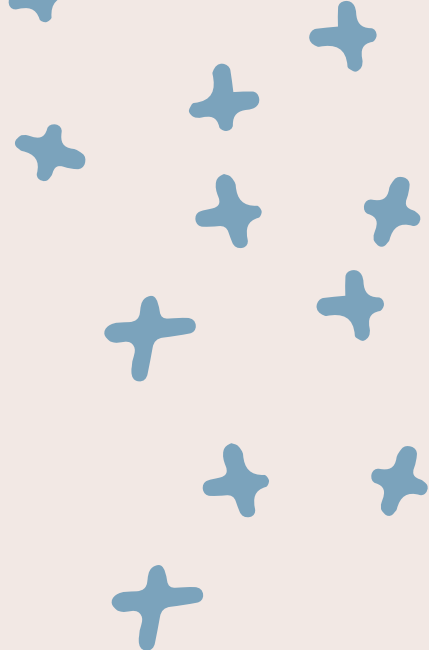




GUÍA PARA EDUCAR EN CORRESPONSABILIDAD



ÍNDICE

Introducción	03
¿Qué es la corresponsabilidad?	04
Corresponsabilidad en la vida cotidiana	09
Corresponsabilidad en los centros educativos	11
Corresponsabilidad en las empresas	13
Corresponsabilidades en las administraciones	15
Corresponsabilidades en el tercer sector	17
Actividad	19
Glosario de términos	20

INTRODUCCIÓN

La corresponsabilidad empieza cuando entendemos que cuidar es una tarea que nos implica a todas las personas y a toda la sociedad.

Durante generaciones, las mujeres han asumido la mayor parte de las tareas del hogar y del cuidado de otras personas: hijas, hijos, mayores o personas dependientes. Ese reparto desigual ha limitado su tiempo, sus oportunidades laborales y su participación social.

Hoy sabemos que el bienestar personal, familiar y social depende de compartir esas responsabilidades. La corresponsabilidad significa repartir el tiempo y las tareas de forma equitativa, reconocer el valor del cuidado y organizar la vida de manera más justa y sostenible.

Esta guía quiere ser una herramienta sencilla y práctica para educar, reflexionar y actuar. Está pensada para personas, empresas, entidades, centros educativos y administraciones públicas que desean avanzar hacia una forma más equilibrada de vivir y trabajar.

Aquí encontrarás ideas, ejemplos y recursos para promover la corresponsabilidad en todos los ámbitos: desde los hogares hasta los espacios laborales y comunitarios.

Porque corresponsabilidad es también conciliar la vida personal, familiar y profesional sin renunciar a ninguna parte de ti.

¿QUÉ ES LA CORRESPONSABILIDAD?



Asumir de manera **equitativa** las responsabilidades domésticas, familiares y de cuidados; tanto entre **mujeres y hombres** como entre las **familias**, las **empresas**, las **instituciones** y la **sociedad** en su conjunto.

Ser corresponsables implica repartir el tiempo, las tareas y los cuidados de forma justa, reconociendo que **todas las personas tienen derecho a desarrollarse plenamente** en los distintos ámbitos de su vida: el laboral, el personal, el familiar, el comunitario y el social.



Durante años, las tareas domésticas y de cuidados han recaído mayoritariamente sobre las mujeres, lo que ha limitado sus oportunidades de empleo, formación y ocio. **La corresponsabilidad nace como una respuesta a esa desigualdad estructural, buscando equilibrar las cargas y favorecer un modelo social más justo.**



Cuando hablamos de corresponsabilidad no solo nos referimos a lo que ocurre dentro de los hogares. También hablamos de las **responsabilidades compartidas entre la ciudadanía, las empresas y las administraciones públicas**, que deben facilitar medidas reales para que todas las personas puedan conciliar su vida laboral, familiar y personal.

De la conciliación a la corresponsabilidad

Durante mucho tiempo, se ha hablado de conciliación como la necesidad de equilibrar la vida laboral y familiar. Sin embargo, la conciliación muchas veces se ha entendido como algo que compete principalmente a las mujeres.

La corresponsabilidad va un paso más allá: implica que los cuidados y las tareas domésticas son una responsabilidad compartida entre todas las personas, y también entre las familias, las empresas, las entidades y las administraciones públicas.



Aunque el trabajo doméstico y de cuidados ha sido históricamente invisibilizado y poco valorado, es la base que permite que todo lo demás funcione: los hogares, las empresas, las escuelas, la economía y la sociedad en su conjunto.

Sin cuidados no hay desarrollo ni bienestar.

Cuidar también es cuidarse

La corresponsabilidad empieza por el autocuidado.

Aprender a escuchar las propias necesidades, poner límites y compartir las cargas no solo mejora la igualdad, sino también la salud mental y emocional. Cuidar de las demás personas sin olvidarse del cuidado propio forma parte de ese equilibrio que queremos promover.

Desigualdad estructural

La corresponsabilidad no puede entenderse sin reconocer que vivimos en una sociedad marcada por **desigualdades estructurales de género**. Estas desigualdades no son fruto de decisiones individuales, sino de normas, creencias y dinámicas profundamente arraigadas que han asignado a mujeres y hombres papeles muy distintos.



Machismo y mandatos de género.

El machismo no es solo una actitud personal, sino un conjunto de creencias que sitúan lo masculino como superior y universal, mientras relegan lo femenino a un lugar secundario o de servicio.

- A las **mujeres** se les ha asociado con el cuidado, la disponibilidad emocional o la responsabilidad doméstica.
- A los **hombres**, con la fuerza, la autoridad, la competitividad o la autosuficiencia.

Estos mandatos siguen influyendo en cómo se organizan los hogares, en las decisiones laborales, en las expectativas sociales y en la forma en que se reparte el tiempo.



Suelo pegajoso y techo de cristal.

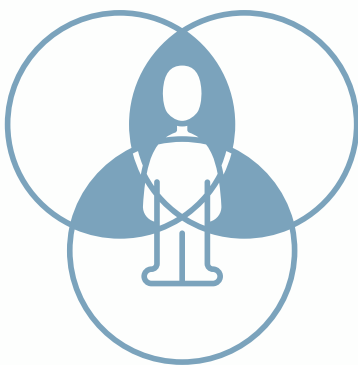
El suelo pegajoso describe cómo las mujeres quedan atrapadas en tareas de baja remuneración, poca visibilidad o con horarios difíciles de conciliar. También hace referencia a la acumulación de responsabilidades domésticas y familiares que “pegan” a las mujeres al hogar, limitando su crecimiento profesional y personal.

La carga mental es una de las formas más potentes de ese suelo pegajoso. El techo de cristal es la barrera invisible que impide a las mujeres acceder a puestos de mayor responsabilidad, poder o decisión, incluso cuando cuentan con la formación y experiencia necesarias.

Interseccionalidad

La interseccionalidad nos ayuda a comprender que las desigualdades no afectan a todas las personas por igual. **El género se cruza con otros factores** como la clase social, la edad, la etnia, el origen migrante, la orientación sexual, la discapacidad, la situación económica o la ruralidad. Estos cruces generan experiencias distintas de discriminación, acceso desigual a recursos y formas muy diversas de vivir los cuidados y la corresponsabilidad.

Una mujer migrante, una madre monomarental, una mujer con discapacidad o una mujer joven racializada no enfrentan las mismas barreras ni tienen las mismas oportunidades para conciliar, acceder a permisos, sostener a su familia o desarrollarse profesionalmente. Los tiempos, condiciones laborales y cargas de cuidado están marcados por las intersecciones, que multiplican la vulnerabilidad y hacen más difícil ejercer derechos básicos.



Incorporar la interseccionalidad en la corresponsabilidad significa **reconocer la diversidad de contextos, experiencias y necesidades**. Permite diseñar políticas, servicios y medidas que realmente lleguen a todas las personas, especialmente a quienes se encuentran en posición de mayor desigualdad.

- Trabajar desde la interseccionalidad nos
- recuerda que la corresponsabilidad solo
- es justa si incluye a todas las personas, sin
- que ninguna quede atrás.



Corresponsabilidad y masculinidades

cuidar también es cosa de hombres

Durante generaciones, los modelos tradicionales de masculinidad han estado asociados a la fuerza, la autosuficiencia y el trabajo productivo fuera del hogar. Mientras tanto, los cuidados, la gestión emocional y las tareas domésticas se consideraban “cosas de mujeres”.

Esta división no solo ha generado desigualdad, sino también una pérdida de bienestar y libertad para los propios hombres, que han sido educados para no cuidar, no depender y no mostrar vulnerabilidad.

La corresponsabilidad ofrece una oportunidad para repensar qué significa ser hombre hoy. Implica desmontar estereotipos, ampliar los límites de lo que se considera “masculino” y entender que cuidar no resta valor, poder ni identidad.



Ser corresponsable no es “ayudar”, es implicarse de forma activa y consciente en el sostenimiento de la vida: en casa, en el trabajo y en la comunidad.



Los hombres corresponsables entienden que cuidar no es solo una obligación, sino también un derecho y una forma de bienestar.

Participar en el cuidado de hijas e hijos, de personas dependientes, compartir la organización del hogar o acompañar emocionalmente a otras personas permite vivir relaciones más afectivas, cercanas y equilibradas.

CORRESPONSABILIDAD

EN LA VIDA COTIDIANA



La corresponsabilidad empieza en lo cotidiano, en los pequeños gestos que construyen la vida diaria: cocinar, limpiar, acompañar a una persona al médico, ayudar con los deberes, organizar citas o simplemente escuchar. Todas esas acciones sostienen la vida, pero muchas veces no se reparten de forma equitativa.



Compartir tareas, compartir tiempo

Asumir la corresponsabilidad significa repartir las tareas y los tiempos de manera justa, sin dar por hecho que alguien debe hacerse cargo. Supone acordar, dialogar y decidir en conjunto quién hace qué, cuándo y cómo, para que todas las personas puedan disfrutar de su tiempo personal, laboral y de descanso.



La carga mental: el trabajo invisible

Más allá de las tareas visibles, existe un trabajo silencioso que recae mayoritariamente en las mujeres: la carga mental.

Es pensar en lo que falta, anticipar necesidades, planificar menús, recordar citas, mantener el orden y hacer que todo funcione. Esa gestión constante también es trabajo, y reconocerla es el primer paso para compartirla.

CORRESPONSABILIDAD EN LA VIDA COTIDIANA

BUENAS PRÁCTICAS

- Hacer una lista de **tareas domésticas** y repartirlas equitativamente.
- Revisar quién toma las decisiones cotidianas y cómo se distribuye la **carga mental**.
- Reservar tiempos personales para el **descanso** y el **autocuidado**.
- Hablar abiertamente sobre el **valor de los cuidados** con la pareja, la familia o las amistades.
- Practicar la **empatía** y el **agradecimiento**: reconocer el trabajo cotidiano de las demás personas.
- **Rotar** las tareas, evitando que siempre caigan las responsabilidades en la misma persona.
- Establecer **espacios de diálogo sin culpas** en los que hablar abiertamente sobre lo que funciona y lo que no.



- Dar **ejemplo a las nuevas generaciones**; mostrando modelos igualitarios de cuidado y de reparto de responsabilidades para que niñas y niños crezcan sin estereotipos.
- **Desmontar** frases aprendidas ("lo hago más rápido yo", "yo no sé hacerlo") y transformarlas en oportunidades de aprendizaje.

CORRESPONSABILIDAD EN LOS CENTROS EDUCATIVOS

La escuela no es solo un lugar de enseñanza, sino también de transformación social. Cuando los centros educativos se convierten en espacios corresponsables, dejan de reproducir desigualdades y se convierten en motores de cambio hacia una sociedad más igualitaria.



En los centros educativos, a menudo, se construyen y refuerzan los roles de género desde edades tempranas. Si somos conscientes de ello, podemos usar esos espacios para promover la corresponsabilidad: repartir de forma equitativa los cuidados, las tareas y los tiempos, tanto dentro del centro como desde él hacia la comunidad.

Lo que ven, escuchan y experimentan en el día a día influye directamente en cómo entienden la igualdad

¿Por qué es importante?

La corresponsabilidad en los centros educativos es fundamental porque la escuela es uno de los primeros lugares donde niñas, niños y jóvenes aprenden cómo se distribuyen las responsabilidades, los cuidados y el poder en la sociedad.

La socialización diferencial

La socialización diferencial es el proceso por el que niñas y niños reciben mensajes visibles o invisibles sobre lo que “se espera” según su género. Estos patrones refuerzan estereotipos que asocian a las niñas con el cuidado y la responsabilidad, y a los niños con la acción o el liderazgo, limitando sus posibilidades y perpetuando desigualdad.

CORRESPONSABILIDAD EN LOS CENTROS EDUCATIVOS

BUENAS PRÁCTICAS

- Usar una **comunicación igualitaria** tanto a través de las imágenes como del lenguaje; evitando el masculino genérico, visibilizando mujeres y hombres en los ejemplos, en las actividades y en el profesorado.
- Distribuir de manera **equitativa las tareas** tanto entre el alumnado como entre el profesorado para que todo el equipo participe.
- Impulsar **actividades coeducativas y de reflexión**; como juegos, dinámicas o proyectos que cuestionen los estereotipos de género y promuevan la corresponsabilidad.
- Implicar a las **familias y a toda la comunidad educativa**; promoviendo espacios de diálogo donde se comparta cómo se hace corresponsabilidad en casa y cómo se refleja en el centro.

¡RECURSO!

Hogar Corresponsable Castilla y León ha puesto en marcha, **CAOS: Corresponsabilidad en Juego**, una innovadora herramienta que combina la estrategia de un juego de cartas con el desafío de un Escape Room. Una forma divertida y reflexiva de aprender a compartir responsabilidades.

Puedes obtener más información en este enlace:

<https://areaempleofsmlr.es/caos-corresponsabilidad-en-juego/>



CORRESPONSABILIDAD EN LAS EMPRESAS

La corresponsabilidad no solo se vive en los hogares: también se practica en los espacios de trabajo, donde las condiciones laborales, los tiempos y las culturas internas determinan cómo las personas pueden equilibrar su vida profesional, personal y familiar.



Cuando una empresa integra la corresponsabilidad en su cultura, cambia la forma en que se organiza, se lidera y se toman decisiones. Se promueven entornos más humanos, capaces de responder a las necesidades reales de las personas.

Además, se generan **beneficios directos:**

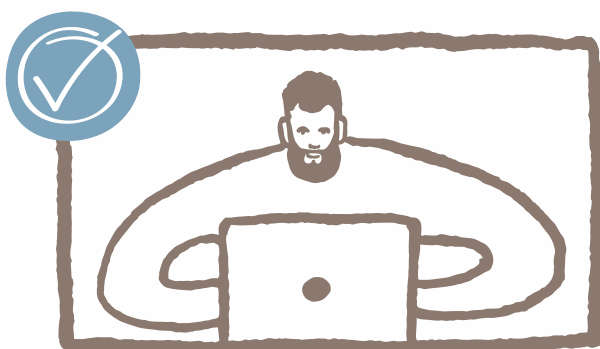
- Mejora del **clima laboral:** equipos más cohesionados y motivados.
- Aumento de la **productividad:** cuando las personas trabajan con bienestar y flexibilidad, rinden mejor.
- **Mejora de la salud laboral:** una organización que cuida previene riesgos psicosociales.
- **Disminución del absentismo y la rotación:** las medidas corresponsables generan mayor compromiso.
- **Atracción y retención de talento:** las empresas con políticas igualitarias son más atractivas.
- Aumento de la **igualdad real:** se corrigen brechas de género y desigualdades acumuladas.



CORRESPONSABILIDAD EN LAS EMPRESAS

BUENAS PRÁCTICAS

- **Flexibilizar horarios y modalidad:** permitir entradas y salidas ajustadas, jornada continua o teletrabajo cuando sea posible.
- Difundir los **permisos igualitarios** y no transferibles para maternidad, paternidad y cuidados, fomentando que los hombres los utilicen plenamente.
- Implantar un **Plan de Igualdad real y actualizado**, con medidas que aborden tiempo, organización y corresponsabilidad.

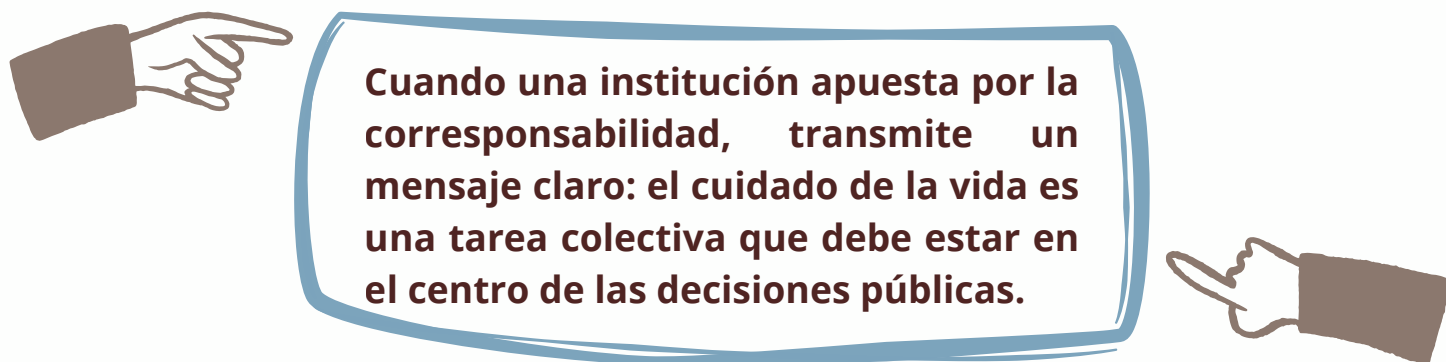


- Fomentar la **cultura del cuidado:** valorar el bienestar, evitar reuniones fuera de horario y promover tiempos de desconexión.
- Ofrecer **formación interna** en igualdad, liderazgo corresponsable y prevención de riesgos psicosociales.
- Evitar la sobrecarga laboral mediante una **buena organización** de tareas y claridad en las funciones.
- Habilitar espacios de **escucha y participación** del personal para recoger necesidades, propuestas y dificultades.
- Identificar **micromachismos**, dinámicas o tareas invisibles que recaen siempre en las mismas personas.
- Establecer **indicadores de corresponsabilidad** (uso de permisos, distribución de tareas, cargas de trabajo, etc.) y hacer seguimiento periódico.



CORRESPONSABILIDAD EN LAS ADMINISTRACIONES

Las administraciones públicas son un pilar fundamental para avanzar hacia una sociedad corresponsable. No solo porque pueden regular y diseñar políticas que favorezcan la igualdad, sino porque también son modelos de referencia para la ciudadanía, las empresas y las entidades sociales.



Cuando una institución apuesta por la corresponsabilidad, transmite un mensaje claro: el cuidado de la vida es una tarea colectiva que debe estar en el centro de las decisiones públicas.

La corresponsabilidad institucional también implica conocer las necesidades reales de la ciudadanía. Esto requiere escuchar, recopilar datos, evaluar brechas de género y diseñar políticas basadas en evidencias. Los planes de igualdad municipales o autonómicos permiten identificar qué áreas requieren refuerzo y cómo mejorar la calidad de vida de la población.

La corresponsabilidad como principio de buena gobernanza

Incorporar la corresponsabilidad en la gestión pública significa pensar las políticas poniendo la vida y el bienestar de las personas en el centro. Esto requiere planificación, recursos y una mirada transversal que incluya la igualdad en cada área: empleo, urbanismo, salud, cultura, transporte o servicios sociales.

CORRESPONSABILIDAD EN LAS ADMINISTRACIONES

BUENAS PRÁCTICAS

- Desarrollar y actualizar **planes de igualdad** institucionales.
- Garantizar **servicios públicos de cuidados accesibles y suficientes**, como escuelas infantiles, atención a la dependencia, servicios de respiro familiar o actividades extraescolares.
- Aplicar y difundir los **permisos igualitarios y no transferibles** para maternidad, paternidad y cuidados.



- Ofrecer **flexibilidad horaria** y teletrabajo, cuando la naturaleza del puesto lo permita.
- Impulsar **campañas públicas de sensibilización** sobre igualdad, cuidados y corresponsabilidad, dirigidas a toda la ciudadanía.
- Incorporar la **perspectiva de género y del cuidado** en todas las políticas públicas.
- Establecer **indicadores de corresponsabilidad** y sistemas de evaluación.
- Colaborar con centros educativos, entidades sociales y empresas para crear **redes comunitarias** que apoyen la conciliación y los cuidados.
- Promover la **formación y sensibilización** del personal público en igualdad, prevención de discriminaciones, nuevas masculinidades y corresponsabilidad.



CORRESPONSABILIDAD EN EL TERCER SECTOR

El tercer sector juega también un papel imprescindible en la promoción de la corresponsabilidad. Su cercanía a la ciudadanía, su capacidad de generar redes y su enfoque comunitario convierten a estas organizaciones en espacios clave para impulsar una cultura del cuidado compartido.

Las entidades sociales no solo acompañan a personas y colectivos vulnerables; también detectan necesidades reales, visibilizan desigualdades y generan soluciones innovadoras que muchas veces complementan o refuerzan la acción pública. Esto les otorga un papel privilegiado a la hora de sensibilizar, educar y transformar el modo en que entendemos los cuidados, tanto dentro de las familias como en la comunidad.

Un espacio de cuidado y participación

El tercer sector es, en sí mismo, un espacio de cuidados. En estas organizaciones confluyen personas voluntarias, profesionales y comunidades diversas que comparten valores, tiempo y compromiso.



Cuidar a quienes cuidan

El tercer sector está profundamente vinculado a los cuidados: atiende, acompaña y sostiene a personas y colectivos que a menudo se encuentran en situaciones de vulnerabilidad. Este trabajo emocional y relacional puede generar desgaste, por lo que la corresponsabilidad también implica proteger y cuidar a profesionales y voluntariado.



CORRESPONSABILIDAD EN EL TERCER SECTOR

BUENAS PRÁCTICAS

- Promover una **distribución equilibrada de tareas** internas.
- Favorecer **horarios compatibles con la vida personal y familiar**, ajustando reuniones, actividades y tiempos.
- Ofrecer **espacios de cuidado y apoyo emocional** para profesionales y voluntariado.
- Incorporar la **igualdad y la corresponsabilidad como ejes transversales** en proyectos, metodologías y materiales educativos.
- Fomentar **liderazgos compartidos y democráticos**.
- Impulsar la **corresponsabilidad en las actividades comunitarias**, promoviendo la participación de familias, vecindario y grupos diversos en tareas comunes.
- Facilitar **formación continua en igualdad**.
- Crear **protocolos internos** de conciliación y bienestar.
- **Dar ejemplo** en el uso corresponsable de permisos, descansos y tiempos personales.
- Impulsar **redes de apoyo mutuo** entre entidades.
- Promover la **accesibilidad** (física, social y comunicativa) para que todas las personas puedan participar sin barreras.

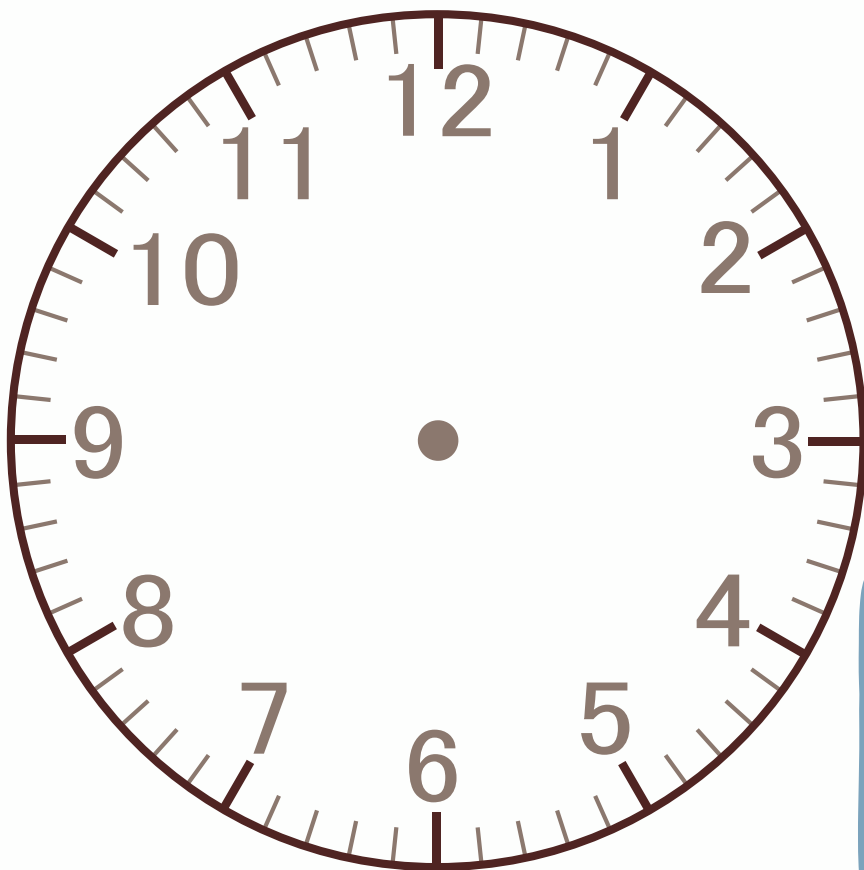


ACTIVIDAD

ASÍ SE REPARTE MI DÍA

Esta propuesta invita a mirar **cómo se distribuye realmente tu tiempo a lo largo del día**. La corresponsabilidad empieza cuando somos capaces de identificar qué hacemos, cuánto hacemos y cómo nos organizamos. Por eso, esta actividad funciona como un pequeño espejo: te ayuda a visualizar tus rutinas, tus cuidados, tus descansos... y también aquellas tareas que, aunque no siempre se ven, ocupan espacio mental y emocional.

A continuación encontrarás un reloj con las horas. Te proponemos que marques en él, con colores o símbolos, todas las actividades que realizas de manera habitual: desde tareas domésticas y cuidados hasta trabajo remunerado, desplazamientos, gestiones, ocio...



NO TE LIMITES A ANOTAR TAREAS "GRANDES". A VECES LO QUE MÁS PESA SON LOS PEQUEÑOS GESTOS REPETIDOS: PREPARAR MOCHILAS, PENSAR QUÉ FALTA EN LA COMPRA, ORDENAR, ORGANIZAR CITAS MÉDICAS... TODO CUENTA.

GLOSARIO DE TÉRMINOS

- **Coeducación:** Proceso educativo que promueve la igualdad real entre niñas y niños, evitando la reproducción de estereotipos de género.
- **Conciliación:** Equilibrio entre la vida laboral, personal y familiar.
- **Corresponsabilidad:** Reparto equitativo de las tareas domésticas, familiares y de cuidados entre todas las partes.
- **Discriminación:** Trato desigual hacia una persona o grupo por motivos como el género, la etnia, la edad, la discapacidad, el origen o la orientación sexual.
- **División sexual del trabajo:** Asignación social y cultural de ciertos trabajos a mujeres y otros a hombres.
- **Doble jornada:** Sobrecarga que viven muchas mujeres al asumir simultáneamente el trabajo remunerado y la mayor parte del trabajo doméstico y de cuidados no remunerado.
- **Equidad:** Principio que busca compensar desigualdades estructurales para garantizar que todas las personas tengan oportunidades reales de desarrollo.
- **Estereotipo:** Creencia simplificada y rígida sobre características atribuidas a un grupo.
- **Género:** Construcción social que define expectativas, roles y comportamientos asignados a mujeres y hombres.
- **Interseccionalidad:** Enfoque que reconoce que las desigualdades se cruzan y generan experiencias específicas de discriminación.
- **Machismo:** Sistema de creencias y actitudes que sitúan a los hombres en una posición de superioridad y a las mujeres en un rol subordinado.



GLOSARIO DE TÉRMINOS

- **Micromachismos:** Actitudes normalizadas, sutiles e invisibles que reproducen desigualdad.
- **Nuevas masculinidades:** Modelos de ser hombre libres de estereotipos tradicionales.
- **Permisos igualitarios y no transferibles:** Permisos de maternidad/paternidad que se reparten de forma igual entre progenitores y que no pueden cederse.
- **Perspectiva de género:** Mirada que analiza cómo las desigualdades afectan a mujeres y hombres de forma diferenciada.
- **Roles de género:** Comportamientos, tareas y expectativas que la sociedad asigna a cada género.
- **Suelo pegajoso:** Conjunto de barreras visibles e invisibles que mantienen a las mujeres en trabajos precarios, poco valorados o con horarios difíciles, así como atrapadas en la carga mental y las responsabilidades del hogar.
- **Techo de cristal:** Límite invisible que impide a las mujeres acceder a puestos de poder o responsabilidad, incluso cuando tienen la preparación necesaria.



¡GRACIAS POR CADA PASO CORRESPONSABLE!



Síguenos en redes sociales
Fundación Santa María la Real

