



Un sistema de cuidados para mantener el empleo y el emprendimiento de las mujeres

En México, millones de mujeres enfrentan una doble jornada entre el cuidado no remunerado y su vida profesional, lo que limita su acceso a empleos, ascensos y emprendimientos. Un sistema integral de cuidados es clave para equilibrar responsabilidades, potenciar el talento femenino y construir sociedades más equitativas

POR YVETTE MUCHARRAZ Y CANO*

En México, casi 20 millones de mujeres se dedican al cuidado de otras personas. Esta labor incluye atender a hijos, adultos mayores o acompañar a familiares enfermos o con discapacidad; son tareas indispensables y cotidianas. Estas actividades, que también brindan bienestar social, por lo general no tienen remuneración. Sin embargo, este rol influye directamente en la trayectoria profesional de las mujeres: condiciona su posibilidad de insertarse o mantenerse en el mercado laboral, crecer profesionalmente o emprender un negocio.

Según el INEGI (2023), el 86.3% del cuidado de infantes de 0 a 5 años recae en las madres, al igual que el 81.7% de la niñez de 6 a 11 años y el 77.9% de los adolescentes de 12

a 17 años. En el caso de los adultos mayores, 32.4% son cuidados por hijas o nietas. Además, el 28.8% de las mujeres cuidadoras reporta que no puede realizar trabajos fuera del hogar; 23% ha tenido que dejar de trabajar y 8.6% asegura que esta labor ha afectado su vida profesional. En otras palabras, el cuidado tiene un costo que no se cuantifica económicamente y puede derivar en ascensos truncados, pensiones reducidas y oportunidades empresariales desaprovechadas.

A este panorama se suma el trabajo doméstico no remunerado. La investigación "Trabajo Decente" del CIMAD (2024) muestra que los varones cuentan con siete horas libres más que las mujeres, aun cuando ambos tienen empleos. Esta diferencia refleja que los hombres dedican poco tiempo a labores domésticas y de cuidado. Aunque en los últimos años se percibe una mayor participación masculina, todavía es necesario un cambio cultural en los roles para evitar la doble jornada de las mujeres trabajadoras.

Estos desequilibrios también impactan en la presencia de mujeres en la alta dirección y en los consejos de administración, donde su participación sigue siendo baja. El tiempo y la energía dedicados al cuidado reducen sus posibilidades de hacer networking o especializarse.





En el ámbito del emprendimiento ocurre algo similar: muchas mujeres optan por el autoempleo o pequeños negocios como estrategia para compatibilizar su rol de cuidadoras. No obstante, las largas horas destinadas al hogar dificultan el crecimiento del negocio, el acceso a créditos, la ampliación de redes de contacto o la profesionalización de sus proyectos. El resultado suele ser un emprendimiento de supervivencia, cuando podría haberse desarrollado de forma significativa con una dedicación similar a la de los varones.

EL CUIDADO ES ESENCIAL, TANTO A NIVEL FAMILIAR COMO SOCIAL.

En el caso del cuidado infantil, garantiza el bienestar y el desarrollo futuro del infante; su ausencia puede conducir a problemas de salud o aprendizaje que afectarán la etapa adulta y la productividad laboral futura. En el caso de los adultos, el cuidado es indispensable para reducir riesgos asociados con la falta de alimentación, la ingesta de medicamentos o la seguridad personal.

La integración de la vida profesional y el cuidado es posible cuando la sociedad cuenta con esquemas que facilitan la conciliación. Los problemas aparecen cuando las cuidadoras, en su mayoría mujeres, no cuentan con

una red de apoyo que les permita equilibrar sus labores profesionales con el cuidado. Sin esta red, el desgaste físico y emocional, sumado a la falta de espacios de recreación, puede derivar en burnout u otras patologías que afectan su bienestar.

LA CONVENIENCIA DE UN SISTEMA DE CUIDADOS INTEGRAL

Para garantizar que las familias y sus integrantes puedan desarrollarse, es recomendable generar un sistema de cuidados integral, donde niños, adolescentes, adultos mayores y personas con discapacidad sean atendidos por personal capacitado y especializado que promueva su bienestar mediante actividades, talleres colaborativos, juegos cooperativos y dinámicas que estimulen su movimiento y procesos cognitivos. Este sistema requeriría espacios adecuados que permitan socializar y establecer vínculos afectivos adicionales a los familiares.

Actualmente, existen escuelas, asilos y centros comunitarios que, con adecuaciones, podrían brindar atención a diferentes grupos etarios. En Europa, por ejemplo, se han realizado modificaciones en escuelas para integrar espacios dedicados al cuidado de adultos mayores, como respuesta al envejecimiento poblacional. Además, se han impulsado experiencias de convivencia entre adultos mayores e infantes con resultados positivos para ambos grupos.

Las empresas y familias deberán transformar ciertas creencias sociales para incluir tanto a mujeres como a hombres en el cuidado y en las profesiones. Es indispensable fomentar nuevos esquemas de corresponsabilidad e inclusión que promuevan el involucramiento de ambos géneros en estas actividades, con el fin de generar sociedades donde el talento de mujeres y hombres sea potenciado y la familia siga siendo el espacio de cuidado compartido, donde todos los integrantes aporten tiempo y esfuerzo.

Directora del Centro de Investigación de la Mujer en Alta Dirección y profesora de Recursos Humanos en IPADE Business School. Con más de 20 años en Recursos Humanos, su investigación se ha publicado en Harvard Business Review, Geoforum, Gender in Management, Diversity in Organizations, entre otros. Sus estudios se centran en el área de recursos humanos, inclusión de la mujer, resiliencia organizacional y la mujer en la alta dirección. Doctora en Ciencias Sociales por Royal Roads University.

