

GUIA PRÀCTICA DE CORESPONSABILITAT FAMILIAR



G CONSELLERIA
O HISENDA
I ADMINISTRACIONS
B PÚBLIQUES
/ DIRECCIÓ GENERAL
FUNCIÓ PÚBLICA
I ADMINISTRACIONS
PÚBLIQUES



PLA D'IGUALTAT
DE L'ADMINISTRACIÓ DE
LA COMUNITAT AUTÒNOMA

EDITA: Conselleria d'Hisenda i Administracions Públiques del Govern de les Illes Balears

COORDINA: Direcció General de Funció Pública i Administracions Públiques

REDACTA: Dra. Joanna Blahopoulou

IMATGES: el manual ha estat dissenyat utilitzant imatges de rawpixel.com

Novembre 2018

PRESENTACIÓ

L'elaboració d'aquesta Guia s'emmarca en el *II Pla d'Igualtat entre dones i homes dels serveis generals de l'Administració Autònoma de les Illes Balears per al període 2016-2019.*

En aquest segon Pla hem impulsat noves mesures per a la conciliació de la vida personal, familiar i laboral, mesures que introdueixen un grau de flexibilitat més gran en l'organització del nostre dia a dia per poder atendre i donar una millor resposta a les nostres necessitats familiars i personals. Aquestes mesures es recullen en l'Acord de Consell de Govern de 14 de juliol de 2017 (BOIB núm. 86, de 15 de juliol).

A més de la implantació d'aquestes noves mesures, en el segon Pla hem volgut fer un pas més per endinsar-nos en un terreny encara poc explorat, ja que el seu àmbit d'aplicació és el familiar i no el laboral, encara que la seva incidència té una clara repercussió en tots els àmbits de la vida. Es tracta de la coresponsabilitat familiar, aspecte clau per aconseguir l'equilibri que ens permetrà compaginar les obligacions familiars amb les activitats de desenvolupament professional i personal.

El principal objectiu d'aquesta Guia és el de ser un instrument útil per canviar dinàmiques de responsabilitats familiars poc equilibrades quant a temps de dedicació de cada membre de la unitat de convivència. Ser coresponsables és un comportament que ens beneficia a tots i a totes i ens permet gaudir de la vida en totes les seves facetes, tenint en compte les necessitats i les preferències de les persones amb qui hem de compartir les responsabilitats i tasques familiars. Aquesta coresponsabilitat només pot assolir-se a través de la conscienciació, del diàleg, de la negociació i de l'assumpció de responsabilitats que possibilitin un repartiment just i equitatiu.

Palma, 15 de novembre de 2018

Catalina Cladera i Crespi

Consellera d'Hisenda i Administracions Públiques

INTRODUCCIÓ

El canvi de valors i el creixement de la importància del temps lliure, la incorporació massiva de la dona al mercat laboral i l'extinció del model patriarcal amb l'home com a suport econòmic de la família, l'augment de matrimonis en els quals els dos aspiren a una carrera professional, l'increment de famílies monoparentals, els descensos bruscos de la natalitat i l'envelliment de la població són només algunes de les raons de **la necessitat de la conciliació de la vida laboral, familiar i personal.**

Què és la conciliació? Què implica la coresponsabilitat?

Com s'arriba a ser una família coresponsable?

El propòsit del manual que tens entre les teves mans és donar una resposta a aquestes preguntes i demostrar que es tracta **d'una tasca en la qual totes les parts involucrades surten guanyant**, aportant arguments convincents per iniciar una reorganització a la nostra llar. Per complir aquest objectiu és imprescindible aclarir quins són els beneficis de la coresponsabilitat i presentar estratègies per poder compaginar millor la vida laboral i personal amb les responsabilitats familiars i les tasques domèstiques.

En aquest sentit, aquest manual està pensat per servir com una eina que t'ajudi, en primer lloc, a iniciar una reflexió sobre la conciliació dels diferents àmbits de la vida a nivell individual, i en segon lloc a transferir les teves conclusions a la teva vida familiar. Per a aquesta finalitat trobaràs en el darrer capítol unes activitats relacionades per poder aplicar l'estudiat directament. Anima't, realitza les activitats i responsabilitza't!

ÍNDEX

1. QUÈ ÉS LA CONCILIACIÓ?
QUÈ ÉS LA CORESPONSABILITAT?.....7
2. EL REPARTIMENT DE LES TASQUES
DOMÈSTIQUES I DE CURA.....10
3. ELS BENEFICIS DE LA
CORESPONSABILITAT.....16
4. COM SER UNA FAMÍLIA
CORESPONSABLE?.....21
5. CORESPONSABILITAT FAMILIAR
EN 4 PASSOS.....28
6. ACTIVITATS.....33

QUÈ ÉS LA CONCILIACIÓ? QUÈ ÉS LA CORESPONSABILITAT?

1

La paraula “conciliació” prové del llatí *conciliare* que significa posar d'acord als qui estan oposats entre si. Amb aquesta definició, en parlar de conciliació, estem partint d'una situació de conflicte, de tensió. I així és com es comprèn principalment la conciliació, com un problema, una tasca difícil de dur a terme.

I quin és el problema de la conciliació de la vida laboral, familiar i personal?

La conciliació és l'intent de compaginar responsabilitats i interessos en els diferents àmbits de la vida, incloent el treball remunerat, el treball domèstic, les relacions afectives, les responsabilitats familiars, el lleure i el temps lliure de cada persona per al seu desenvolupament personal. La conciliació compresa d'aquesta manera **és un tema rellevant per a totes les persones**. No és només un tema de dones ni només un tema de persones amb un treball remunerat ni sols de persones amb fills i filles. Perquè sigui quina sigui la nostra situació personal, necessitem temps, per exemple, per a tasques domèstiques o per complir responsabilitats familiars, com també desitgem disposar de temps lliure per al lleure. Una conciliació amb èxit es caracteritza no només per **un conflicte reduït** dels diferents àmbits de la vida sinó pel mutu **enriquiment de la vida laboral, familiar i personal**.



En els últims anys la compaginació de responsabilitats i interessos en la vida laboral, familiar i personal s'ha convertit en un tema de gran interès. L'augment d'atenció cap aquest tema té l'origen en una sèrie de transformacions en la nostra societat moderna. Entre aquestes destaca sobretot la incorporació massiva de la dona a l'àmbit del treball remunerat. Espanya ha viscut un canvi radical en els últims 50 anys: d'un 23 % en la taxa d'ocupació femenina el 1964 a un 59 % el 2017. Ens allunyem cada vegada més de la família tradicional, del cap de família masculí i una mestressa de casa que s'encarrega de les preocupacions domèstiques i de la cura de fills i filles o de familiars grans i / o malalts cap a llars on els dos tenen una feina i aspiren a una carrera. Podem veure que **per primera vegada la dona competeix amb l'home al mercat laboral**. Tanmateix, en el pla familiar, **les tasques domèstiques continuen**



representant una forta càrrega de treball per a la dona, per la qual cosa sovint ha de prescindir del seu ple desenvolupament professional en favor de la seva família. Per aquesta raó un concepte que està molt relacionat amb la conciliació és la **coresponsabilitat**, que consisteix en el repartiment igualitari de

tasques i responsabilitats familiars entre totes les persones que conviuen a la llar. Aquest terme subratlla que per aconseguir l'equilibri de la vida laboral, familiar i personal és necessària la distribució equilibrada dins de la llar de les tasques domèstiques, així com la cura, l'educació i l'afecte de persones dependents, a fi de distribuir justament els temps de vida d'homes i dones. És un aspecte fonamental que cal tenir en compte quan parlem de conciliació.



EL 98%

DELS USOS DEL PERMÍS DE MATERNITAT HO FAN LES DONES
ENFRONT DEL 2% DELS HOMES.

HI HA 1.997.800 DONES

QUE NO TENEN OCUPACIÓ NI HO BUSQUEN PER RAONS FAMILIARS

ENFRONT DE TAN SOL 130.800 HOMES.

EL 87%

DE LES PERSONES QUE TENEN CURA A ALGÚ EN SITUACIÓ DE
DEPENDÈNCIA SÓN DONES.

EL REPARTIMENT DE LES TASQUES DOMÈSTIQUES I DE CURA

2

Tot i l'entrada de les dones en el mercat laboral, en la nostra societat impera encara de forma ferma i arrelada la perpetuació dels rols tradicionals de gènere. Es reflecteix sobretot en el cas de parelles amb fills i filles, la qual cosa comporta el problema de la doble càrrega per a la dona, l'anomenada "doble jornada". Els homes, encara que avui dia vulguin tenir més temps per a les seves famílies i assumir més responsabilitats a la llar, encara no s'encarreguen en la mateixa mesura de les tasques a la llar i de la cura de les persones dependents respectivament.



Tot i que els rols de dones i homes estan vivint un canvi, les dones encara tenen en l'actualitat una doble responsabilitat: assumir els seus rols fora de l'àmbit privat i cobrir les necessitats principals de l'entorn familiar tradicionalment desenvolupades. Unes dades a tall d'exemple: a Europa només entre un 16 i un 25 % dels homes realitza la compra al mercat i només el 3 % de les famílies comparteixen igualitàriament les tasques domèstiques (Junta d'Andalusia, Fundació de dones EQUAL). Veient aquestes dades la pregunta és inevitable:

¿Com pot ser que això segueixi sent així?

Creus que la teva família ja és coresponsable? Si ☐ No ☐

Pregunta a la teva parella / els teus familiars, què opinen?



25 HORES SETMANALS

DEDIQUEN LES DONES AMB JORNADA COMPLETA A LABORS DOMÈSTIQUES I CURA DE FAMILIARS.

ENFRONT DE 14 HORES SETMANALS

QUE DEDIQUEN HOMES AMB JORNADA COMPLETA A AQUESTES ACTIVITATS.

UN 77,5% DE DONES TREBALLADORES

ENFRONT D'UN 32,9% D' HOMES TREBALLADORS

REALITZEN TOTS ELS DIES ACTIVITATS DE CUINAR I REALITZAR TASQUES DOMÈSTIQUES.

El desigual repartiment de les tasques domèstiques i de cura que es perpetua en la nostra cultura té el seu origen en els estereotips de gènere. Però abans de parlar d'aquests estereotips hem d'aclarir què significa gènere i quina és la diferència entre sexe i gènere.

QUÈ ÉS SEXE I QUÈ ÉS GÈNERE?

El **sexe** fa referència a les característiques biològiques i anatòmiques que diferencien a dones i homes, són naturals, naixem amb elles i en general no canvien. Una diferència biològica és, per exemple, que els homes produeixen més testosterona, i una corporal, que les dones tenen pits i els homes no.

El **gènere** es refereix a les desigualtats psicològiques, socials i culturals que aprenem des de la infantesa i que poden canviar ja que no són una cosa fixa sinó una cosa inculcada, apresada.

El sexe per tant es refereix a les característiques amb què hem nascut, una condició orgànica i el gènere a les característiques que hem après.

I qui ens ensenya a ser dona o a ser home?



ELS ESTEREOTIPS DE GÈNERE

Els principals agents socialitzadors en la nostra cultura són la família, l'escola, els grups d'iguals i els mitjans de comunicació. A través d'aquests agents se'ns transmet una imatge de com ha de ser i comportar-se una dona i un home. Aquesta imatge es diu estereotip de gènere: són idees simplificades, però fortament assumides, sobre les característiques, aptituds, maneres de comportament i expectatives de conductes apropiades o adequades que suposadament han de complir els homes i les dones pel simple fet d'haver nascut amb aquest sexe.



Exemples d'estereotips de gènere:

- “Les dones són sensibles.”
- “Els homes no ploren.”
- “A les dones se'ls dona bé cuinar i netejar.”
- “Als homes se'ls dona bé arreglar endolls i diversos objectes de la casa.”



LA DIVISIÓ SEXUAL DEL TREBALL

I com influeixen els estereotips de gènere en el repartiment de les tasques a la llar?



Els estereotips i el rol definit de dones i homes que parteix

d'aquests es manifesta en la divisió sexual del treball. Es refereix al repartiment dels treballs en funció del gènere. En aquest sentit, el nostre model social ha establert que la funció principal de l'home és el treball productiu i de la dona el reproductiu.

El **treball productiu** indica aquelles activitats humanes que produeixen béns o serveis i que tenen un valor de canvi, per tant que generen ingressos.

El **treball reproductiu** constitueix un conjunt de tasques necessàries per garantir la cura, benestar i supervivència de les persones que componen la llar. Aquest treball reproductiu s'entén en dos nivells fonamentals: a) La reproducció biològica: la gestació, el part i la lactància. b) La reproducció social: manteniment de la llar i la reproducció d'hàbits, normes que inclouen la criança, l'educació etc. Enfront del treball productiu i assalariat i reconegut socialment en les societats industrialitzades, el treball de la reproducció no es reconeix ni econòmicament ni socialment.

Encara que aquesta divisió sexual del treball és cada vegada menys rígida, la dona ja s'ha introduït en el camp tradicionalment masculí del treball productiu, l'home està començant a apropar-se al treball reproductiu encara que a passos alents. En les parelles es manté encara la idea del "t'ajudo", la qual cosa demostra una bona disposició de l'home però que continua deixant el pes final de l'organització de la llar en mans de la dona.

14



ACTIVITAT 3

Alguna cosa està canviant...

Vols que et tendeixi la roba?

No et preocupis, ja t'he tret les escombraries.

Jo no em puc queixar. Tinc una noia que ve cada dimarts 3 horetes i em neteja.

El meu fill m'ajuda un poc amb les feines de la casa i la meva filla em fa el llit i em recull la seva habitació.

Jo tinc molta sort, perquè el meu marit m'ajuda amb les coses de la casa.

...però això NO és coresponsabilitat.

ELS BENEFICIS DE LA CORESPONSABILITAT

3

Afortunadament avui en dia veiem cada vegada més famílies que distribueixen les tasques de la llar de manera més equitativa. Però també veiem que es continua considerant que el treball reproductiu pertany a la dona i que, a tot estirar, els altres li poden ajudar amb les seves tasques i donar-li un cop de mà quan en realitat es tracta de responsabilitzar-se de les tasques de tots. Això ens mostra que **la coresponsabilitat és un pas important en el camí de la igualtat de dones i homes**. Així que es requereix un canvi, i els canvis sempre costen, per això és important tenir present el perquè val la pena reorganitzar la nostra llar i **els molts beneficis que comporta tant per a les dones com per als homes** millorant la seva conciliació de la vida laboral, familiar i personal:

SI ETS DONA:

- ...no hauràs d'elegir entre la vida laboral i la familiar
- ...no hauràs d'abandonar el mercat de treball
- ...tindràs més oportunitats de desenvolupament de la carrera professional
- ...tindràs més temps lliure per al desenvolupament a nivell personal
- ... tindràs menys problemes de salut deguts a la càrrega de la doble jornada
- ... no hauràs de renunciar a la maternitat o posposar-la a edats avançades



SI ETS HOME:

- ...no hauràs de portar el pes econòmic de la família tu tot sol
- ...tindràs més temps per a la família
- ...podràs exercir i gaudir d'una paternitat responsable
- ...no dependràs de les cures d'altres persones



I per a més beneficis presentem “El decàleg per als homes europeus”, producte del projecte transnacional *All Together*.

1. Més temps per compartir amb la teva parella. Gaudeix d'una vida en parella de més qualitat, disposa de més temps per compartir junts.

2. Augmentarà el teu benestar personal i social. Estàs preparat per compartir més temps a casa i col·laborar amb qui vols? Sent un home igualitari seràs més feliç, i la teva parella disposarà de més temps per dedicar-lo a les activitats que desitgi.

3. Millorarà la teva complicitat amb la teva parella. Tindràs més llibertat i autonomia per a la compressió mútua, i relacions més satisfactòries i agradables. Tindràs una millor vida sexual i emocional.



4. Gaudiràs i coneixeràs millor els teus fills i filles. No te perdís una de les coses més importants en la vida: participar en la criança dels teus fills i filles i veure'ls créixer. Augmenta el teu benestar i autoestima i el dels teus fills i filles compartint més temps.

5. Aprèn noves competències i habilitats. Alguna vegada t'has preguntat per què és habitual que les dones s'organitzin i compaginin millor la seva vida familiar, personal, i laboral?



Tot canvi ens dona una oportunitat d'aprendre coses útils i millorar les nostres condicions de vida.

6. Comparteix la càrrega de ser el suport de la família. Una llar que disposi de dues fonts d'ingressos serà més confortable i menys estressant que aquell en el qual només l'home és el suport econòmic de la família: comparteix les responsabilitats econòmiques.

7. Sigues independent coneixent per tu mateix com compaginar la cura dels nens o nenes i les tasques domèstiques. La teva autonomia no només ha de ser econòmica i professional, sinó a més domèstica. Assegura't que estàs vivint amb la teva parella per decisió pròpia i no només perquè necessites algú que et realitzi les feines domèstics que tu hauries de fer.

8. Aprèn com cuidar-te millor a tu mateix aprenent a cuidar la teva família. Si aprens a cuidar-te de tu mateix i dels teus éssers estimats, viuràs millor i més temps, augmentant els teus hàbits saludables.

9. Assumeix les teves responsabilitats i sigues coherent amb els teus valors d'igualtat. Creus en la llibertat i la justícia? Posa en pràctica aquests valors a casa.



10. Converteix-te en un bon exemple: posa el teu gra de sorra en la construcció d'una societat més justa. Converteix-te en un model per als teus fills i filles. Ajuda que la següent generació s'alliberi d'estereotips passats de moda. Amb el teu exemple establiràs les bases d'una ciutadania responsable.



QUINS BENEFICIS TÉ LA CORESPONSABILITAT PER ALS MEUS FILLS I LES MEVES FILLES?

➤ Desenvolupen la responsabilitat

...si han de posar la taula sense trencar un plat o fer-se càrrec de la mascota, per exemple.



➤ Aprenen a col·laborar i cooperar

...si “papa renta els plats, i jo els aixugo” s'adonen que en equip es treballa millor.



➤ Aprenen a respectar i valorar el treball

...tot i que la seva única tasca sigui recollir les joguines. Si veuen l'esforç que comporta recollir totes les seves joguines, etc., començaran a valorar el treball de les altres persones.



➤ Adquireixen l'adaptació social

...perquè el que passa en la família sempre és un mirall d'allò que els espera en la societat, fora de casa. Si aprenen a treballar en equip en la família també ho faran en l'escola, i més tard, quan tinguin parella.



➤ Augmenta la seva autoestima

...si s'adonen que confiem en les seves capacitats, que són importants perquè la casa funcioni, que comptem amb la seva ajuda en coses reservades per a les persones adultes.

➤ Aprenen a realitzar les tasques, a ser independents

...sobre tot sent responsables de les tasques d'autocura: arreglar-se, pentinar-se, vestir-se, etc., però també preparant un menjar o fent la bugada.

Els beneficis esmentats de la distribució equitativa ens mostren que, fomentant la coresponsabilitat, totes les parts implicades en surten beneficiades. Ser una família coresponsable que valora les tasques domèstiques i les comparteix implica no només creure en la igualtat, sinó viure-la.



¿COM SER UNA FAMÍLIA CORESPONSABLE?

4

Arribar a ser una família coresponsable no és una cosa que s'aconsegueix un dia, requereix un esforç diari, paciència i constància per no caure en antigues rutines i costums. Per tal que disposeu d'eines per iniciar la reorganització de la vostra llar us presentem aquí les estratègies clau:



ESTRATÈGIA 1: per fer cal voler

Per ser una família que reparteix les tasques domèstiques i de cura de manera justa en primer lloc cal voler fer-ho.

“Qui vol fer alguna cosa troba un mitjà, qui no vol fer res troba una excusa.”

Per començar haurem d'enfrontar-nos als nostres propis prejudicis com a parella. Per canviar el repartiment a casa moltes vegades som nosaltres mateixos i nosaltres mateixes l'obstacle més gran del canvi. En primer lloc cal detectar els nostres pensaments contraproductius i conscienciar-se que ningú no és lliure d'estereotips, ja que els hem après des de la infantesa, però tots i totes tenim la capacitat d'impedir que determinin el nostre mode de vida.



OBSTACLES INTERNS D'ELLES:

- “Continuaré sent dona, continuaré sent bona mare si no faig (totes) les tasques de la llar?”
- “Què dirà la meva sogra?”
- “Jo ho faig millor.”
- “Ho faig jo i així acabem més ràpid.”



OBSTACLES INTERNS D'ELLS:

- “Continuaré sent home fent les tasques de la llar, tenint cura dels meus fills i filles, tenint cura de la meva mare malalta...?”
- “Què diran els meus amics?”
- “De tota manera a ella mai no li sembla bé com faig jo les coses.”
- “Si ella ho sap fer millor, que ho faci ella.”



ESTRATÈGIA 2: implicar els fills i les filles

La coresponsabilitat familiar no només es refereix a la participació de les persones adultes en la llar sinó inclou també els membres més petits de la família.

Però com fer que les nostres filles i fills col·laborin?

Cal educar-los des de la més primerenca infància en la igualtat:



Aproximació a les tasques més senzilles:

Exemples: llençar els seus bolquers, treure les sabates i posar-les al seu lloc en entrar a casa, posar la roba bruta al cistell, recollir les joguines.

De 2 a 3 anys

Ensenyament de les tasques d'autocura: :

Exemples: rentar-se, vestir-se, menjar sol o sola, posar i treure el seu plat de la taula, guardar la seva roba neta a l'armari, etc.

De 4 a 6 anys

Ensenyament de les tasques familiars:

Exemples: regar les plantes, aparellar mitjons, escombrar, netejar vidres, fer encàrrecs, etc.

De 7 a 10 anys

Negociació de les tasques:

A aquesta edat ja saben realitzar la majoria de les tasques, però cal treballar la motivació per aconseguir una regularitat en la seva participació. Cal negociar quines tasques han d'assumir i les conseqüències que tindrà el que col·laborin o el que no ho facin.

De 11 a 17 anys



LES CLAUS PER EDUCAR FILLS I FILLES CORESPONSABLES:

Una vegada decidit quines tasques poden fer els nostres fills i filles tenint en compte la seva edat i les seves habilitats, queda el dubte de com aconseguir que ho facin, sobretot si estaven acostumats a no fer res o molt poc. Aquí presentem algunes claus per educar els nostres fills i filles coresponsables:

A. Predicar amb l'exemple – La imitació és la principal via d'aprenentatge.

Si tant la mare com el pare participen en les tasques domèstiques diàriament li proporcionaran un model positiu per seguir. Allò que aprenguin, ho repetiran ara i també quan ells i elles siguin pares i mares.



B. Descripció concreta de tasques.

Explicar de forma clara i senzilla la tasca. Sobretot en la infantesa més primerenca és important comunicar concretament la tasca, i en comptes de dir a un nen de 4 anys “Recull la teva habitació” cal explicar-li “Els cotxes a la caixa vermella i els llibres a la prestatgeria.”



C. Visibilitat mitjançant una taula de tasques.

Per simplificar la comunicació i per no haver de repetir contínuament quines tasques hi ha que realitzar pot ser útil penjar una taula amb les tasques i els noms de les persones responsables en un lloc visible per a tots els membres de la família.

D. Sense excepcions – Crear rutines.

“Deixa això que et faràs mal / que jo ho faig més ràpid / que així no està bé”. És molt important tenir present que assumint les responsabilitats dels altres no els ajudem, sinó que evitem que millorin amb la pràctica i que creïn rutines amb les quals les tasques passaran a ser una activitat més i deixaran de ser una “tasca”. A més disminuïm la seva autoestima si una vegada que sàpiguen fer alguna cosa ho tornem a fer en lloc seu.



E. Reforçar el positiu.

Sobretot al principi cal motivar amb elogis centrant-se en el fet que la tasca s'ha realitzat i menys en el “com”. Centra't en l'esforç, no en el resultat. Mantén una actitud de fermesa però reconeixent els seus assoliments. No recriminis oblits o errors.



ESTRATÈGIA 3: ser justos en el repartiment de les tasques

Per poder reorganitzar les tasques de la llar cal decidir qui es responsabilitzarà de què. Per a això cal tenir en compte els següents criteris:

1. **L'edat.** Les persones grans, adultes i les menors no tenen les mateixes responsabilitats, o algú de 13 anys que algú de 5.
2. **Els interessos, gustos i habilitats.** Un criteri per a la distribució de les tasques també són els interessos, gustos i habilitats. Es pot pactar per exemple: “Jo tinc bona mà per a les plantes, així que m'encarrego del jardí i tu t'encarregues de cuinar que se't dona molt bé.”



3. **L'horari laboral / escolar.** A l'hora de repartir les responsabilitats és important tenir en compte les obligacions laborals i escolars, sobretot l'horari. Per exemple: una persona que treballa a jornada completa difícilment podrà dedicar-se a les feines de la llar en la mateixa mesura que la seva parella que treballa només 4 hores. D'altra banda, no es pot deduir que una persona que no té feina remunerada s'hauria d'encarregar de totes les tasques de la llar ja que totes les persones tenen dret a tenir temps per al seu desenvolupament laboral i personal.



A l'hora de pensar en les habilitats i els interessos de la persona cal anar amb compte de no caure en el parany i perpetuar en el repartiment sexista ... només perquè fins ara les dones / homes s'encarregaven de certes tasques no vol dir que tinguin aquesta habilitat innata, simplement tenen més pràctica.



ESTRATÈGIA 4: que tots sàpiguen fer de tot



Per ser una família coresponsable toca aprendre i ensenyar. Aprendre tasques que fins ara per raons dels estereotips de gènere exercia l'altre o una altra. I ensenyar les tasques que per pràctica (i no per predisposició!) sabem fer millor que altres membres de la família. Així es valorarà més el treball de l'altra persona i ningú no serà “insubstituïble”.

ESTRATÈGIA 5: pactar alternances

Perquè no sigui avorrit i perquè tots sàpiguen fer de tot pot variar el repartiment de tasques segons la setmana o el dia de la setmana. Per exemple: “Aquesta setmana et toca a tu fer la compra, la setmana que ve a mi. “Jo cuino dimarts i dijous i tu dilluns i divendres”, “Un dia els portes tu a dormir, l'altre jo”.

ESTRATÈGIA 6: realitzar algunes tasques junts

De vegades compartir la mateixa tasca pot augmentar la motivació: “Els divendres cuinem entre els dos” o “La roba l'estenem junts”.



ESTRATÈGIA 7: realitzar diferents tasques al mateix temps

Es pot establir, per exemple, la regla que els dissabtes al matí netegem la casa: “Mentre tu neteges els banys, jo passo l'aspirador i ella o ell cuina i després mengem junts”. Pot ser motivador i fins i tot divertit posar-se tots alhora a treballar.



5

```
graph TD; PAS1[PAS 1 RAONAR] --> PAS2[PAS 2 NEGOCIAR]; PAS2 --> PAS3[PAS 3 MOTIVAR]; PAS3 --> PAS4[PAS 4 AVALUAR]; PAS4 --> PAS1;
```

PAS 1
RAONAR

PAS 2
NEGOCIAR

PAS 3
MOTIVAR

PAS 4
AVALUAR



PAS 1 – RAONAR:

➤Convocar una reunió familiar:

Durant la reunió familiar podràs comentar el contingut d'aquesta guia i compartir les teves reflexions i conclusions dels exercicis.



1. Expressa els teus principals problemes a l'hora de conciliar ([ACTIVITAT 1](#)).
2. Pregunta les persones que conviuen amb tu si consideren que ja sou una família coresponsable. En què creuen que es pot millorar?
3. Presenta'ls la taula de [l'ACTIVITAT 2](#) amb les tasques que realitzes i les hores que dediques al funcionament de la casa. Discutiu les hores que inverteixen les altres persones.
4. Anomena'ls els beneficis d'una família coresponsable del [CAPÍTOL 3](#).
5. Reconeix els teus “obstacles interns” de [l'ACTIVITAT 5](#) i promet “treballar-los”.
6. Concreta amb els teus familiars quines tasques cal aprendre / ensenyar per no recaure en un repartiment sexista revisant les estratègies del [CAPÍTOL 4](#).

Segons la composició de la teva família pot ser útil anteposar una reunió de parella o de les persones adultes i després convocar una reunió familiar amb tots els membres incloent les persones menors d'edat.



PAS 2 – NEGOCIAR

Després de debatre les vostres reflexions, toca determinar les tasques que es realitzen a casa vostra i qui es responsabilitzarà de cada una d'elles.

Fer els llits i arreglar els dormitoris, portar / recollir al / de l'escola a les filles i fills, posar i recollir l'esmorzar, cuidar familiars quan emmalalteixen, agranar i fregar el terra, rentar i estendre, planxar, reparar desperfectes a la casa, ajudar amb els deures, anar al banc, fer la compra, assistir a reunions de l'escola, netejar la pols, portar el cotxe al taller, cuinar, posar la taula, treure les escombraries, acompanyar a persones grans al metge, consolar, atendre, escoltar les altres persones de la família, fer gestions, bancs, llum...

...són només alguns exemples de tasques de llar.

Quines tasques es realitzen a la teva llar?

Durant la reunió familiar ompliu junts una taula de repartiment de tasques establint un pla setmanal. [L'ACTIVITAT 7](#) us ajudarà en aquesta tasca.



30



ACTIVITAT 7

PAS 3 – MOTIVAR

Una vegada negociat el pla cal assegurar-se que es compleixi. Existeixen diverses maneres per fomentar la motivació de complir el que s'ha acordat:

➤ **Establir conseqüències** de compliment del pla: motivar i premiar el compliment del pla amb elogis, premis tangibles (sobretot per a nens i nenes petits, per exemple un sistema d'adhesius) o activitats familiars, per exemple una excursió el cap de setmana o una tarda de jocs.

➤ **Signar un contracte** per cadascun dels membres de la família en el qual assegura el seu acord i compromís amb allò que s'ha proposat. Sembla estrany però funciona. No és necessari signar un contracte, per escrit, una promesa verbal també és vàlida però a part de divertit pot ser molt útil perquè és una manera de conscienciar-se i de demostrar que el canvi va seriosament.



➤ **Augmentar la visibilitat del pla:** passa el pla setmanal a un format gran, per exemple A3 i penja'l en un lloc visible de casa teva. Per verificar el compliment del contracte s'anotarà diàriament a la taula de tasques si la tasca es va realitzar per la persona assignada o no.

31

Necessites augmentar encara més la motivació de la teva família?

→ Revisa si estàs aplicant les estratègies del **CAPÍTOL 4**.

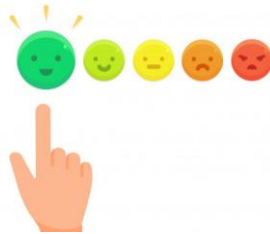


ACTIVAT 8

PAS 4 – AVALUAR

➤ Avaluació contínua del compliment del pla i adaptació a canvis i noves necessitats.

1. La **primera setmana** després de la introducció del nou repartiment de tasques toca observar, revisar i adaptar el pla segons l'experiència. Caldrà parlar sobre la utilitat i viabilitat del pla en família i detectar punts febles del pla o cercar maneres d'augmentar la motivació. De vegades tocarà renegociar i reajustar.
2. Després de la primera setmana **cal continuar comunicant-se** sobre el funcionament del pla i intentar crear rutines.
3. Fins i tot després de la fase inicial del pla hi haurà situacions en les quals s'haurà de revisar el pla establert en reunions familiars. **La vida canvia, el pla també.** El pla i la seva funcionalitat han de ser contínuament avaluats. No cada setmana és igual en les nostres vides. Variacions de la nostra rutina més o menys esperades com viatges de negocis, familiars malalts o treball per torns poden dificultar el compliment del repartiment de tasques. És obvi que les setmanes que un o una tingui torn de matí s'organitzaran d'una altra manera que les setmanes que toca torn de nit, etc. Així que el pla ha d'anar adaptant-se a les noves circumstàncies.



ACTIVITATS

6

Has pres el temps i has llegit el manual que tens entre mans per informar-te sobre la coresponsabilitat familiar i conscienciar-te que no només forma una part important de la conciliació de la vida laboral, familiar i personal sinó també de la igualtat d'oportunitats entre dones i homes. Si ara el que vols és aplicar els teus coneixements adquirits, atreueix-te amb les següents activitats. Algunes et serviran per aprofundir la reflexió individual i d'altres estan pensades per realitzar en grup, amb la teva família. Anima't!

ACTIVITAT 1: COM DUS LA CONCILIACIÓ?

QUIN CREUS QUE ÉS EL TEU PRINCIPAL PROBLEMA A L'HORA DE CONCILIAR? INTENTA IDENTIFICAR-NE UN EN CONCRET, APUNTA'L AQUÍ I COMPARTEIX-LO AMB LA TEVA FAMÍLIA.





ACTIVITAT 2: FES UNA LLISTA DE TOTES LES TASQUES

Per a una primera aproximació i per analitzar com està “funcionant” la nostra casa farem una llista de tasques (que per a cada família és diferent) i ens centrarem primer en les responsabilitats que assumeixen els dos membres de la parella, o les persones adultes que convisquin a la llar.

APUNTA A LA PRIMERA COLUMNA LES TASQUES QUE ES DUEN A TERME EN LA TEVA FAMÍLIA UN DIA CORRENT (FER LA COMPRA, CUINAR, NETEJAR LA CASA, OCUPAR-SE DE FAMILIARS, ETC.). DESPRÉS MARCA EN LES ALTRES COLUMNES QUI LES REALITZA.

Tasques diàries de la meua llar i la meua família	Només la meua parella	Més la meua parella	Ambdós igual	Més jo	Només jo
Fer els llits					
Planxar					
Fer la compra					
...					



ACTIVITAT 3: QUANTES HORES DEDICA QUI A QUÈ?



La següent activitat serveix per esbrinar fins a quin punt la teva família ja és coresponsable. Intentar quantificar el temps que dediquem a les tasques de la llar ajuda a entendre que, encara que cadascú faci la mateixa quantitat de tasques, no significa automàticament que el repartiment sigui just. Segurament es tarda més a cuinar que a treure les escombraries, per exemple.

APUNTA TOTES LES TASQUES QUE FAS DURANT UN DIA CORRENT, QUI ÉS RESPONSABLE D'ELLES I EL TEMPS QUE TRIGA A REALITZAR-LES.

Tasques diàries de la meva llar i la meva família	Qui las fa? (Nom)	Quan de temps ocupen? (Hores / minuts)
Netejar la pols		
Portar el cotxe al taller		
Acompanyar a persones grans al metge		
...		

ACTIVITAT 4: RESPONSABILITZA'T!

Sovint quan volem canviar alguna cosa, un mal hàbit per exemple, com fer poc exercici físic o fumar, en primer lloc ens hem de demanar per què no l'hem canviat fins ara? Què ho fa tan difícil? Una vegada detectades les principals dificultats ens hem de preguntar què puc fer jo mateix o jo mateixa per prevenir o solucionar aquests obstacles. Perquè és molt fàcil dir “no faig exercici perquè no tinc un gimnàs a prop” i llançar la responsabilitat a factors externs o altres persones, però perquè no sortim a passejar, a córrer, a muntar en bici o perquè no fem uns exercicis de gimnàstica quan som a casa?

A) QUINA CREUS QUE SERÀ LA MAJOR DIFICULTAT A L'HORA DE CANVIAR EL REPARTIMENT EN LA TEVA CASA?

B) QUÈ POTS FER TU PER REMEIAR-LO?



ACTIVITAT 5: ELS OBSTACLES DEL CANVI

Recordes que varem parlar dels estereotips de gènere? I de com influeixen en la divisió sexual del treball? Aquí et recordem alguns obstacles en forma de pensaments i dubtes que generen aquests estereotips en les nostres ments:

ELLES: “Continuaré sent dona, continuaré sent bona mare si no faig (totes) les tasques de la llar?” , “¿Què dirà la meva sogra?, “Com ho faig jo és millor”, “Ho faig jo i així acabem més ràpid.”

ELLS: Continuaré sent home fent les tasques de la llar, cuidant dels meus fills i filles, cuidant de la meva mare malalta...?”, “Què diran els meus amics?”, “De tota manera a ella mai no li sembla bé com faig jo les coses”, “Però si ella ho sap fer millor, que ho faci ella.”

REFLEXIONA I APUNTA ELS TEUS PROPIS “OBSTACLES INTERNS”. COMENÇA PER SUBRATLLAR ELS ABANS ESMENTATS QUE COINCIDEIXEN AMB LA TEVA MANERA DE PENSAR. QUÈ MÉS T'IMPEDEIX CANVIAR EL REPARTIMENT EN LA TEVA CASA?



ACTIVITAT 6: PAS 1 – RAONAR

Abans de la reunió familiar, pren temps per a reflexionar sobre el que els vols dir.



A) QUÈ POSARÉ DE LA MEVA PART PERQUÈ EL NOU REPARTIMENT FUNCIONI?

B) QUÈ ELS VULL DEMANAR A LA MEVA PARELLA / ALS MEUS FILLS I FILLES I LES ALTRES PERSONES DE LA MEVA FAMÍLIA?



ACTIVITAT 7: PAS 2 – NEGOCIAR



Cuinar



Rentar i estendre la roba



Treure les escombraries



Reparacions

...són només alguns exemples de tasques de llar.

Ara toca renegociar el repartiment d'aquestes tasques a casa teva:



QUINES TASQUES REALITZARÀ QUI A PARTIR D'ARA?

Aquesta activitat la pots preparar tu mateix o tu mateixa i després parlar-ho amb la teva família o convoques directament una reunió familiar i ompliu junts la taula de repartiment de tasques i establiu un pla setmanal.

- ✓ A la primera columna s'anoten les tasques per realitzar.
- ✓ Ara toca negociar: tots poden opinar, els adults decideixen. A sota de cada dia anota els noms dels membres de la teva família, al costat de la tasca que han de realitzar. Recorda, cal tenir en compte els criteris del capítol 4 (l'edat, els interessos i les habilitats i l'horari laboral).
- ✓ Mitjançant aquesta taula cada persona podrà recordar quina tasca li toca cada dia de la setmana.



ACTIVITAT 7: PAS 2 – NEGOCIAR

DISTRIBUCIÓ SETMANAL DE TASQUES:



Tasques / Dia	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Cuinar							
Rentar y estendre la roba							
Treure les escombraries							
...							



ACTIVITAT 8: PAS 3 – MOTIVAR

Una vegada negociat el pla cal assegurar-se que es compleixi. Existeixen diverses maneres per fomentar la motivació de complir l'acordat (vegeu pàgina 31). Una d'elles és signar un contracte. Imprimeix aquesta pàgina si vols utilitzar aquest recurs.

EXEMPLE DE CONTRACTE:

Acordam compartir les responsabilitats de la llar entre els membres de la família tal com hem establert a la nostra taula de tasques. Aquest acord s'aplica a totes les persones habitants de la casa.

Data _____

Signatures de totes les persones habitants de la casa:



ACTIVITAT 9: PAS 4 – AVALUAR

Fa un temps que ja heu iniciat el pla i toca avaluar-ne el compliment.

Preguntes que us serviran a tu i a la teva família a l'hora d'avaluar:

COM HA ANAT AQUESTA SETMANA?

QUINES OBLIGACIONS S'HAN POGUT COMPLIR, QUINES NO?

PER QUÈ NO?



QUÈ ES POT CANVIAR DEL PLA PERQUÈ FUNCIONI MILLOR?

COM ENS ORGANITZEM LA SETMANA QUE VE?



BIBLIOGRAFIA

Barberá, E. (2009). Perspectiva cognitiva-social: estereotipos y esquemas de género. En Barberá, E. y Martínez, I. (Coords.), *Psicología y género* (pp. 55-80). Madrid: Pearson Educación.

Blahopoulou, J. (2015). Medidas de conciliación de la vida laboral, familiar y personal en empresas. Los beneficios del apoyo organizacional. Palma: Col·lecció Treballs feministes. Edicions UIB.

Chinchilla, N. & Moragas, M. (2014). *Dueños de nuestro destino. Como conciliar la vida profesional, familiar y personal*. Barcelona: Ariel.

Eurostat (20 de abril, 2018). *Employment rates of people aged 20 to 64 in the EU*. Recuperat de <https://ec.europa.eu/eurostat/documents/2995521/8818246/3-20042018-AP-EN.pdf/c4d4085d-7e32-438b-bc44-61eca9a6998b>

Fundación Mujeres. (2007). *Fórmulas para la igualdad. Reparto de Tareas: corresponsabilidad*. Córdoba: Junta de Andalucía.

Guía de corresponsabilidad. La corresponsabilidad también se enseña. STEI Intersindical 2013

Guía para las organizaciones. ALL TOGETHER: Proyecto europeo cuyo objetivo es promover la participación de los hombres en las responsabilidades familiares y domésticas. Recuperat de "Hombres por la Igualdad"
http://www.jerez.es/webs_municipales/hombresxigualdad/servicios/hombres_corresponsables/materiales_divulgativos_y_recursos_didacticos/proyecto_europeo_all_together_guia_para_organizaciones/

Instituto Andaluz de la Mujer. (2010). *La igualdad, un trabajo en equipo*. Sevilla: Junta de Andalucía.

Instituto de Empleo y Desarrollo Tecnológico (IEDT). *Manual didáctico de corresponsabilidad familiar. Tanto monta... ¿Monta tanto? Siempre Isabel...a veces Fernando*. Cadiz: Diputación Provincial de Cádiz 2015

Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. Observatorio Estatal de Condiciones de Trabajo. Ministerio de Empleo y Seguridad Social. *Encuesta Nacional de Condiciones de Trabajo. 6ª EWCS. 2015*. Recuperat de <http://www.oect.es/portal/site/Observatorio/menuitem.1a9b11e0bf717527e0f945100bd061ca/?vgnextoid=0e65133894f9b510VgnVCM1000008130110aRCRD&vgnnextchannel=ebe314a00b539210VgnVCM1000008130110aRCRD>

Maganto, J.; Etxebarria, J. & Porcel, A. (2010). *La corresponsabilidad entre los miembros de la familia, como factor de conciliación*. Murcia: Revista Educatio Siglo XXI, Vol. 28 nº 1 · 2010, pp. 69–84.

Mujeres en cifras. Instituto de la Mujer. Recuperat de <http://www.inmujer.gob.es/estadisticas/consulta.do?area=6>



G CONSELLERIA
O HISENDA
I I ADMINISTRACIONS
B PÚBLIQUES
/ DIRECCIÓ GENERAL
FUNCIÓ PÚBLICA
I ADMINISTRACIONS
PÚBLIQUES