

Los cuidados

Una propuesta feminista

Karen Juliette Cortés Rodríguez

Universidad de Guadalajara

psicologakarencortes@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0006-0379-5963>

Cómo citar: Cortés Rodríguez, K. (2026) Los cuidados: una propuesta feminista. *Cultural-e*, 4(1), 1-5.
<https://doi.org/10.7773/rece.202641.58>

Recibido: 18-03-2026

Publicado: 01-07-2026

VOL. 4 / NÚM. 1 / 2026 ISSN:3061-9025

**ARTÍCULO DE
DIVULGACIÓN**

Resumen:

Con el presente artículo busco repensar la percepción social que se tiene de las labores de **cuidado**. Parto de la idea de que todas las personas requieren cuidado, pero este se le ha atribuido como una obligación exclusiva a las mujeres y los estereotipos de género han invisibilizado el valor económico e importancia de estas las actividades no remunerada. Ante la actual crisis de los cuidados, propongo transitar hacia un modelo de corresponsabilidad donde el Estado, las comunidades y los hombres asuman una participación equitativa en esta tarea.

Palabras clave: estereotipo; igualdad de género, mujer.

Resumen:

With this article, I aim to rethink the social perception of caregiving work. I start from the idea that everyone requires care, but it has been attributed as an exclusive duty to women, and gender stereotypes have made the economic value and importance of these unpaid activities invisible. In the face of the current care crisis, I propose moving toward a shared-responsibility model where the state, communities, and men take on an equal role in this task.

Keywords: Stereotypes; Gender equality; Women.

Cuidados

Conjunto de actividades materiales, emocionales y sociales que permiten sostener la vida: desde cocinar o limpiar hasta acompañar, escuchar y brindar afecto. Son tareas esenciales para la existencia, aunque muchas veces se invisibilizan.

Mi abuelita necesita que la cuiden, porque ya es mayor.

¿Te resulta familiar la frase? ¿Has escuchado a alguien decir algo de este estilo? Más aún, ¿alguna vez te has cuestionado si en verdad existe alguien en el mundo que no necesite que le cuiden?

Y es que, si ponemos atención, la frase sugiere de alguna manera que hay personas que sí requieren (y, por ende, otras que no) del cuidado de otras. Esto más que un tema meramente de comunicación tiene un peso sobre cómo se organiza nuestra sociedad y la manera en la que interactuamos en ella.

Si bien es cierto que existen situaciones particulares que implican diferentes tipos de cuidados, reflexionemos: ¿podemos imaginar los cuidados sin pensar en relaciones rígidas entre una persona que cuida (generalmente las mujeres) y otra que se percibe como vulnerable? ¿Existirá la oportunidad de reconocernos a cada una y cada uno sujetos y merecedores de cuidados?



¿Quién necesita de los cuidados?

Contrario a lo que podríamos pensar en un primer momento... ¡Todas, todos requerimos del cuidado y podemos proveerlo!

Tradicionalmente, se piensa que requieren cuidados solamente las niñas y los niños, las personas mayores o quienes viven con alguna discapacidad. Por ejemplo, al buscar en Google Imágenes la palabra "cuidadores" o "personas que necesitan cuidados" se despliegan en su mayoría fotos en las que se les ve cuidando, son mujeres. ¿Crees que esto es una mera casualidad?

La respuesta es que no y mi propósito en esta entrada es contarte por qué.

Estereotipos de género

Un primer punto es recordar que los estereotipos de género son construcciones sociales (conceptos que pensamos que son universales, pero que en realidad se han construido en sociedad y por ende son sujetos a cambios) que asignan roles y comportamientos específicos a hombres y mujeres. Como explica la Guía de Responsabilidad en el Cuidado (s. f.), estos estereotipos se basan en un conjunto de ideas, creencias y prácticas culturales que nos dicen qué "corresponde" a lo femenino y qué a lo masculino. Estas atribuciones, que han sido además rígidas, han generado una diferente distribución de actividades, situando en las mujeres la idea estereotipada de que son las encargadas de la crianza, cuidado y las tareas del hogar (también conocido como **ámbito privado**) y los hombres, por su parte, de las actividades laborales (**ámbito público**).

Ámbito privado

Suele referirse al hogar y las tareas de cuidado, tradicionalmente asignadas a las mujeres.

Ámbito público

Está relacionado con lo laboral, lo político y lo social, asociado a los hombres.

La economía desde la mirada del cuidado

Ahora bien, ¿qué tiene que ver esto con la economía? Mucho más de lo que parece. El modelo económico en el que vivimos recompensa lo que tiene valor, con dinero. Eso significa que actividades indispensables para sostener la vida, como cocinar, limpiar o acompañar, quedan invisibilizadas e infravaloradas porque no generan ingresos directos ¡y eso que son el centro de toda la vida misma!

La economía feminista, que se centra en la sostenibilidad de la vida y reconoce el valor e importancia de las actividades no remunerada como cocinar, criar y cuidar, propone mirar la economía desde otro ángulo. Tal como lo explica la economista Amaia Pérez (2021):

- La economía no es solo mercado. También es todo lo que permite que la vida continúe, desde preparar comida hasta cuidar a alguien enfermo.
- El sistema económico se organiza con base en el género. No es mera casualidad que la mayoría de las personas que cuidan son mujeres, esto responde a estructuras históricas y sociales.

La vida se sostiene de muchas maneras. Tan vital es tener alimento o medicinas como contar con cuidados físico, mentales, emocionales, hacer comunidad, entre otros, son parte de lo que se conoce como la **sostenibilidad de la vida**.

Sostenibilidad de la vida

Concepto central de la economía feminista. Se refiere a todas las prácticas necesarias para que la vida continúe, no solo desde lo material (comida, techo, medicinas), sino también desde lo emocional y comunitario.

La crisis de los cuidados

A esta reflexión se suma un punto crítico: la incorporación de las mujeres al ámbito académico y laboral no ha ido acompañada de la integración y participación de los hombres a las tareas de cuidado. Como señala Nuria Varela (2017), las mujeres llevan hoy la doble, incluso triple, carga: cuidar, proveer y sostener emocionalmente.

En México, esta desigualdad es muy evidente: los hombres dedican en promedio 4 horas menos al día que las mujeres al trabajo no remunerado de cuidados (Oxfam México, 2023a). Además, alrededor del 80% de estas labores no remuneradas dentro del hogar recaen en las mujeres, mientras que los hombres realizan apenas el 20 % (Oxfam México, 2023b).

A pesar de no figurar en las cuentas nacionales, estas tareas del cuidado tienen un enorme peso económico: si se les asignara un valor monetario, equivaldrían al 26.3 % del Producto Interno Bruto nacional,

lo que en 2023 representó aproximadamente 8.4 billones de pesos (INEGI, en La Jornada, 2024).

Este desbalance se conoce como la crisis de los cuidados. Y aunque suene alarmante, la socióloga Matxalen Legarreta (2017) advierte, que también puede ser una oportunidad para reorganizar nuestra sociedad poniendo las tareas del cuidado como prioridad central, y una invitación a repensar y reformular la manera en que nos articulamos socialmente.



Poner los cuidados como prioridad central significa redistribuir estas responsabilidades entre quienes integran la familia, las comunidades y la sociedad en general. Reconocer que toda persona requiere de cuidados no es renunciar a la **agencia** individual; por el contrario, es un llamado directo a la conciencia para efectuar cambios cotidianos y promover formas más justas de organización.

Agencia

Capacidad de cada persona para tomar decisiones sobre su vida y actuar en consecuencia. Hablar de agencia en los cuidados significa reconocer que recibir apoyo no implica perder autonomía, sino más bien ejercerla de nuevas formas.

Hacia una sociedad que cuida: la corresponsabilidad

Imaginar los cuidados como responsabilidad colectiva implica que no solo recaen en la familia inmediata, y menos aún solo en las mujeres. Se trata de compartir esa tarea entre todas las personas que nos rodean: vecinos, comunidad, instituciones.

Reconocer que todas y todos necesitamos cuidados no significa perder autonomía o responsabilidad personal. Al contrario: es un acto de conciencia que nos invita a transformar la forma en que vivimos, a cuestionar la desigualdad y a construir relaciones más justas y sostenibles.

Una reflexión final

Mostrar nuestra vulnerabilidad no suele ser bien visto en esta sociedad. Pero hasta que no aceptemos que todas las personas damos y recibimos cuidados, será imposible cambiar la forma en que valoramos estas tareas. Solo entonces podremos revertir la infravaloración histórica del cuidado y empezar a pensar en un modelo de vida más equitativo.

Corresponsabilidad

Capacidad de cada persona para tomar decisiones sobre su vida y actuar en consecuencia. Hablar de agencia en los cuidados significa reconocer que recibir apoyo no implica perder autonomía, sino más bien ejercerla de nuevas formas.



Referencias:

- Legarreta-Iza, Matxalen. (2017). Notas sobre la crisis de cuidados: Distribución social, moralización del tiempo y reciprocidad del tiempo donado en el ámbito doméstico-familiar. *Arbor*, 193(784), a381. <https://doi.org/10.3989/arbor.2017.784n2004>
- Ministerio de Desarrollo Social y Familia. (s. f.). *Guía de corresponsabilidad en el cuidado*. Gobierno de Chile. https://www.desarrollosocialyfamilia.gob.cl/storage/docs/Guia_de_Corresponsabilidad_del_Cuidado_MDS.pdf
- Oxfam México. (2023a). *Necesario avanzar hacia una distribución más justa del trabajo de cuidados*. <https://oxfamMexico.org/necesario-avanzar-hacia-una-distribucion-mas-justa-del-trabajo-de-cuidados/>
- Oxfam México. (2023b). *Trabajo de cuidados en México*. <https://oxfamMexico.org/trabajo-de-cuidados/>
- Pérez Orozco, Amaia. (2006). Amenaza tormenta: La crisis de los cuidados y la reorganización del sistema económico. *Revista de Economía Crítica*, 5, 8-37. <https://revistaeconomiacritica.org/index.php/rec/article/view/388>
- Sales Gelabert, Tomeu. (2016). Contra la precariedad, con la precariedad: Cuidados y feminismo. *Oxímora. Revista Internacional de Ética y Política*, 8, 53-62. <https://doi.org/10.1344/oxi.2016.i8.15393>
- Varela, Nuria (2017). *Cansadas: Una reacción feminista frente a la nueva misoginia*. Ediciones B.
- Zepeda, Clara. (2024, 26 de noviembre). Trabajo doméstico no remunerado representó 26.3% del PIB en 2023: INEGI. *La Jornada*. <https://www.jornada.com.mx/2024/11/26/economia/016n2eco>