

# CUIDAR

ESTUDIO SOBRE TIEMPOS, FORMAS Y ESPACIOS DE CUIDADO  
EN CASA DURANTE LA PANDEMIA

SEPTIEMBRE 2020 – QUÉ ES CUIDAR

# INDICE

## ● PRESENTACIÓN

## ● METODOLOGÍA

## ● PANORAMA GENERAL

- BIENESTAR
- CUIDAR(SE) PARA CUIDAR
- CUIDAR (SE)
- SALUD MENTAL, SALUD FÍSICA
- FATIGA EMOCIONAL
- DISTRIBUCIÓN INEQUITATIVA DE LAS TAREAS: ROLES DE GÉNERO
- DESGASTE FÍSICO Y EMOCIONAL DEL CUIDAR
- LA EDUCACIÓN COMO UNA PRÁCTICA DE CUIDADO
- LAS DIFICULTADES DE EDUCAR EN CASA
- CARGA MENTAL
- FRAGILIDAD
- INTERRELACIONALIDAD
- INTERDEPENDENCIA

## ● REVALORIZACIÓN DEL CUIDADO

**CÓMO CITAR:** CUIDAR (2020) Reporte n°4: ¿Qué es cuidar? DOI: 10.13140/RG.2.2.35806.87360

# PRESENTACIÓN

**Estudio CUIDAR** fue realizado por un **equipo multidisciplinario**, con el objetivo de explorar los cambios en las **prácticas de cuidado en el contexto de COVID-19**.

## EQUIPO

### **Sebastián Rojas Navarro**

*Investigador Responsable, Proyecto Fondecyt n° 11190285*

*“Micropolíticas del Cuidado”, Académico adjunto,*

*Facultad de Educación y Ciencias Sociales, Universidad Andrés Bello.*

### **María Alejandra Energici**

*Profesora Asistente, Facultad de Psicología,*

*Universidad Alberto Hurtado.*

*Jefa Área Social-Comunitaria.*

### **Nicolás Schongut Grollmus**

*Profesor Instructor, Facultad de Psicología,*

*Universidad Alberto Hurtado.*

*Director del Magister en Psicología Social.*

### **Samanta Alarcón Arcos**

*Socióloga y estudiante del Magíster Políticas Públicas,*

*Escuela de Gobierno,*

*Pontificia Universidad Católica de Chile.*

### **Belén Becerra Norambuena**

*Socióloga y estudiante del Magíster Políticas Públicas,*

*Escuela de Gobierno,*

*Pontificia Universidad Católica de Chile.*

# METODOLOGÍA

- Este reporte se desprende de **Estudio CUIDAR**, encuesta aplicada en el mes de **mayo de 2020** vía **web** a la población del **territorio nacional mayor de 18 años**
- Estudio exploratorio sobre las **prácticas de cuidado no remuneradas** que suceden al interior de los hogares, en **contexto de pandemia y confinamiento**.
- Muestreo **no probabilístico** (n=2005). Para este reporte se analizaron **1.217 afirmaciones**.
- Este reporte se centra en la última pregunta del cuestionario “**¿Cómo ha cambiado su percepción de lo que es el cuidado, a partir de lo experimentado en el último mes?**”. Esta pregunta deriva de una pregunta filtro previa (“¿Ha cambiado su percepción de lo que es el cuidado (personal o de otros), a partir de su experiencia general en el último mes?”).
- Mediante el uso del software cualitativo “Dedoose” se realizó **análisis temático de la pregunta abierta**. Se generaron **43 códigos**, posteriormente agrupados por temas.
- Este es el cuarto y último reporte que se desprende de la primera edición del estudio CUIDAR.

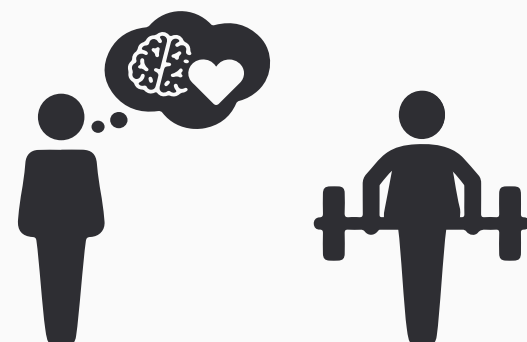
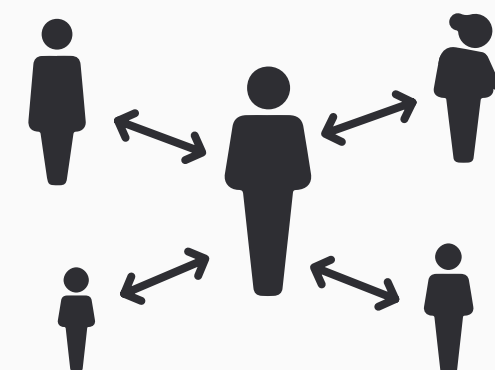
## PANORAMA GENERAL

A nivel general, un 19% de las respuestas revisadas alude a que la percepción del cuidado del encuestado(a) ha cambiado incorporando ahora prácticas de **higiene y/o desinfección** vinculadas a la prevención del contagio por COVID-19.



Un 14% refiere a un cambio relacionado a la importancia que se atribuye ahora al **autocuidado**, lo que a su vez se vincula con el **cuidado de otros(as)**.

En la misma línea, un 11% menciona la importancia de ser **solidarios(as) y empáticos(as)** con el entorno, mientras en un 9% de las menciones se alude a las prácticas de **distanciamiento social y/o físico**.



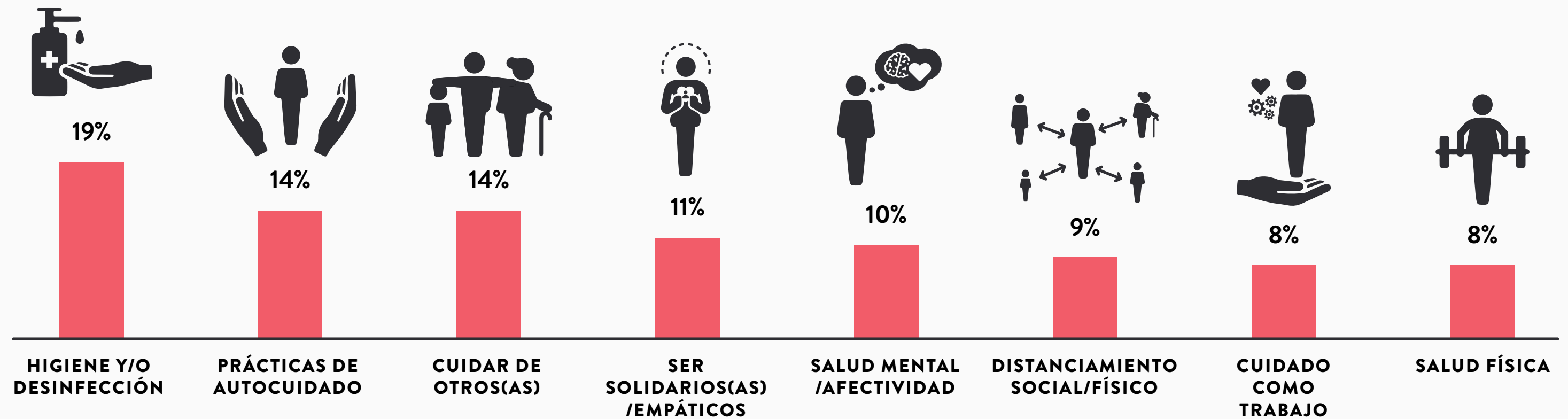
Un 10% menciona que ha cambiado su percepción del cuidado en relación a la relevancia de su **salud mental**, y un 8% lo vincula con la importancia de su **salud física**.

Un 8% de las afirmaciones se relaciona con percibir el **cuidado como un trabajo**, lo que muchas veces se acompaña de las palabras difícil, agotamiento, responsabilidad y dedicación.



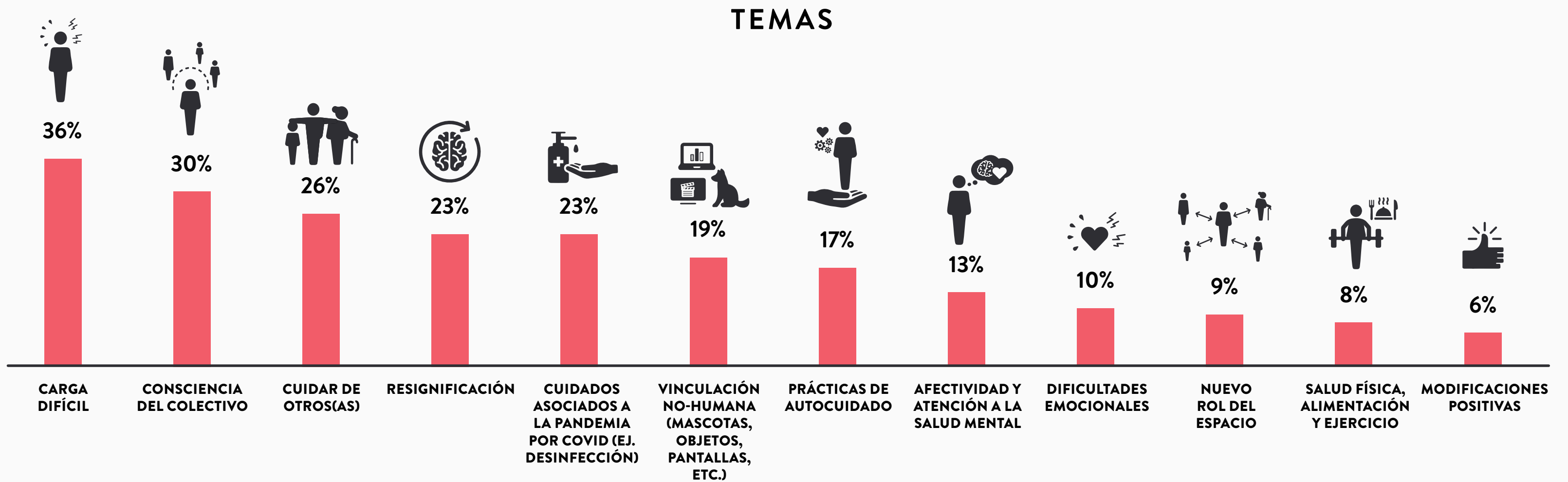
# PANORAMA GENERAL

A partir de lo experimentado durante el último mes, ¿cómo ha cambiado su percepción de lo que es el cuidado?  
(Total de menciones por número de respuestas)



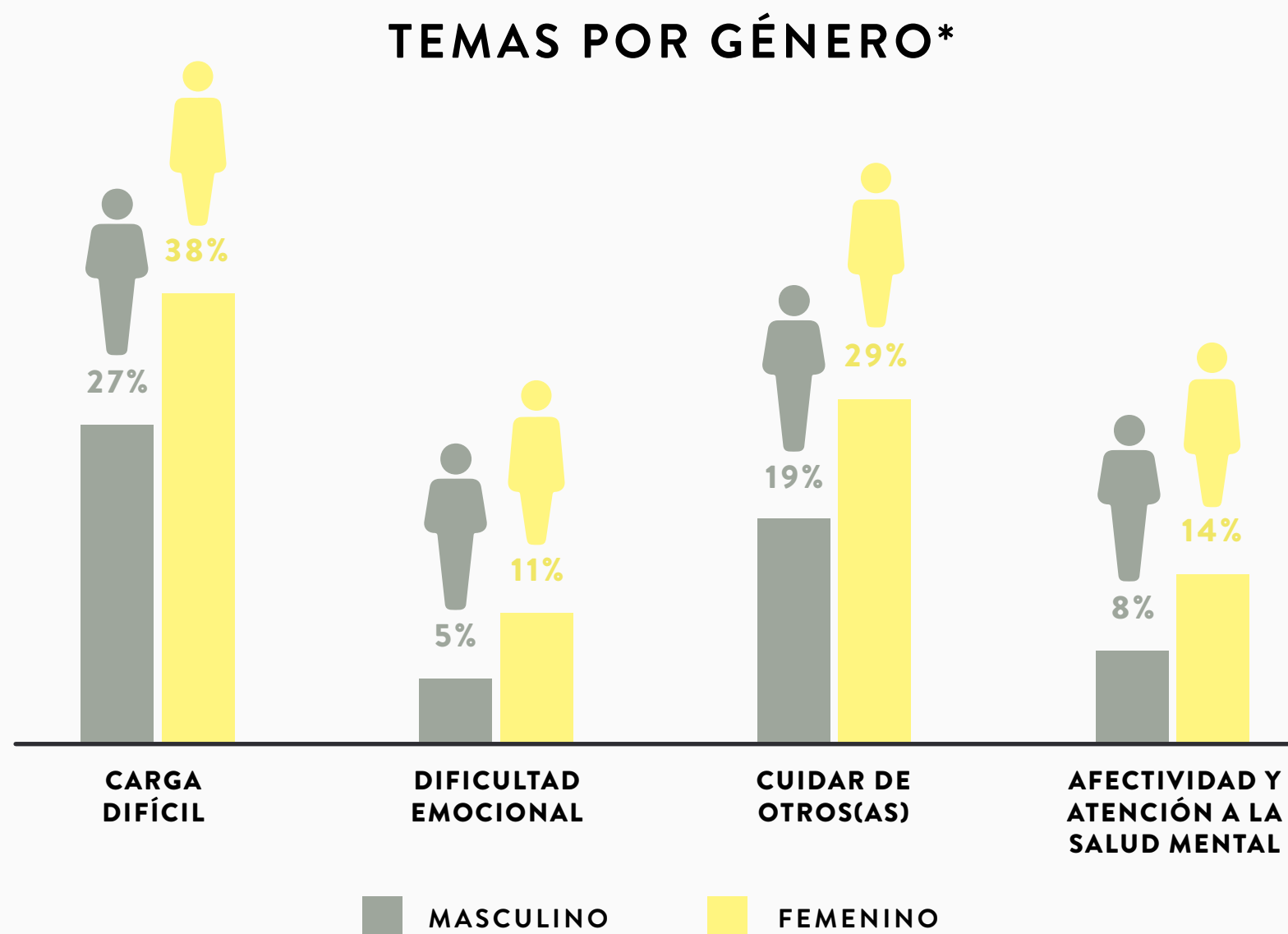
# AGRUPACIÓN TEMÁTICA

A partir de lo experimentado durante el último mes, ¿cómo ha cambiado su percepción de lo que es el cuidado?



# BIENESTAR

Los temas agrupados muestran **diferencias significativas al ser divididos por género**, particularmente en aquellas temáticas vinculadas a **cambios en las nociones de cuidado**. Las **mujeres mencionan más la dimensión dificultosa del cuidado**, que se desprende de experimentar las complejidades emocionales que emergen en el cuidar de otros(as), así como de la afectividad y necesidad de prestar atención a la salud mental de quienes cuidan y de su entorno.





## CUIDAR(SE) PARA CUIDAR

Una noción que aparece con frecuencia es la idea de que las personas son conscientes de la **importancia de seguir las medidas de distanciamiento físico, de cumplir con prácticas de higiene y de evitar contagios no solo por beneficio personal, sino que también para cuidar a otros(as)**. Es importante recordar que la encuesta fue aplicada en el mes de mayo, donde la cuarentena total en la Región Metropolitana recién comenzaba.



*“Creo que estoy mucho más consciente de lo que implica el tener **cuidado con uno mismo** para así cuidar al otro. Estoy preocupándome por no exponer ni a mi padre ni a mí y siempre intento mantener la distancia con el entorno”*

Hombre, La Ligua, 23 años



*“En la comprensión que el autocuidado es la principal forma de cuidar a otros, la importancia de mantener la **comunicación afectiva** y genuina con seres queridos ya sea familia, amigos e incluso comunidad más próxima”*

Mujer, La Florida, 44 años

*“Hay que estar bien uno para poder cuidar a otro, y el **estar encerrados no ayuda mucho**”*

Mujer, Ñuñoa, 36 años



## CUIDAR(SE)

Sin embargo, no todo el autocuidado se realiza en función de otro. En muchos casos se evidencia la **dificultad que viven personas que lidian diariamente con el propio cuidado en un contexto de incertidumbre y, muchas veces, soledad.** De esta manera, cuidar(se) aparece como un acto de extrema importancia y cargado de sentido.



*“El autocuidado es fundamental en situaciones de este tipo, conocerse a uno mismo ayuda bastante a afrontar cuarentenas y encierros prolongados”*

Mujer, Angol, 27 años

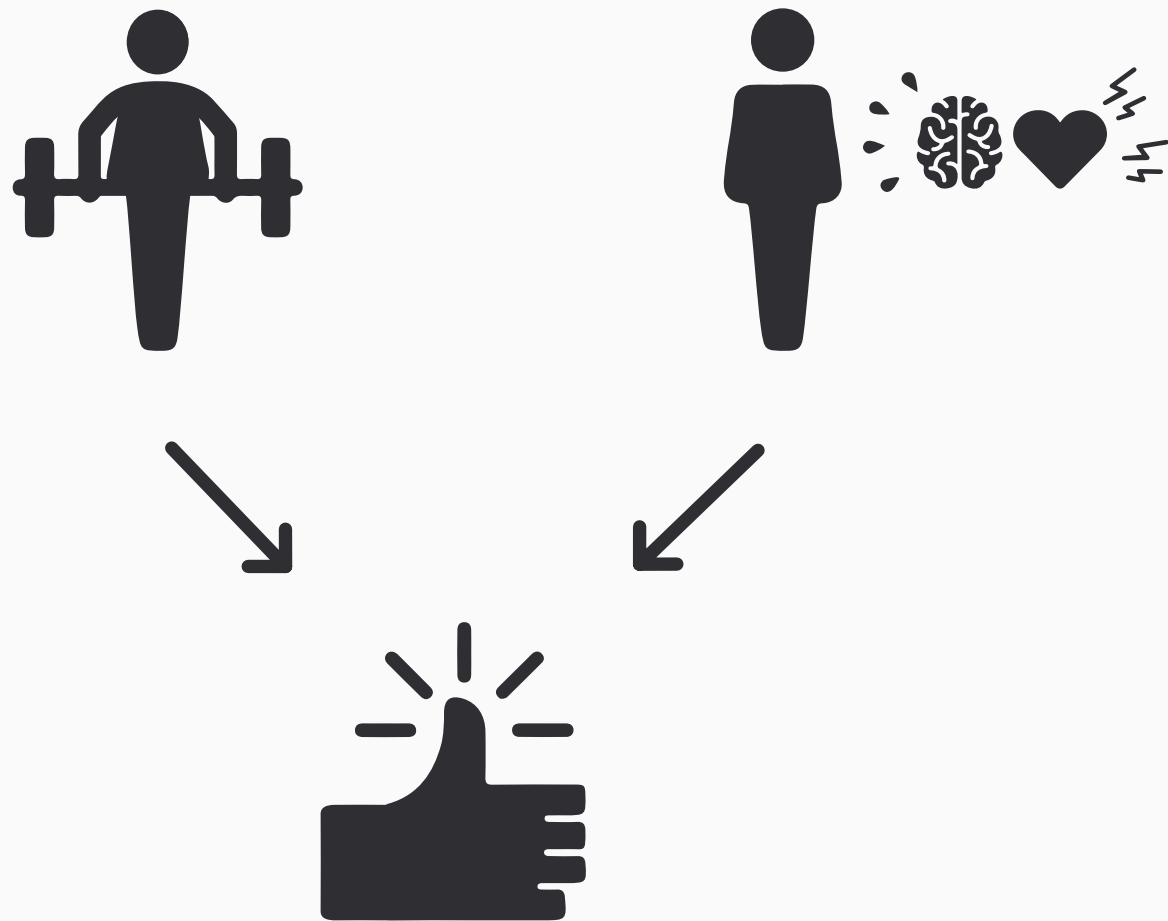
*“Antes me veía menos interesado en controlar mis emociones ya que **no las sentía tan fuertes como ahora.** Entonces ahora veo lo importante que es el cuidado en todos los sentidos”*

Hombre, Peñalolén, 24 años



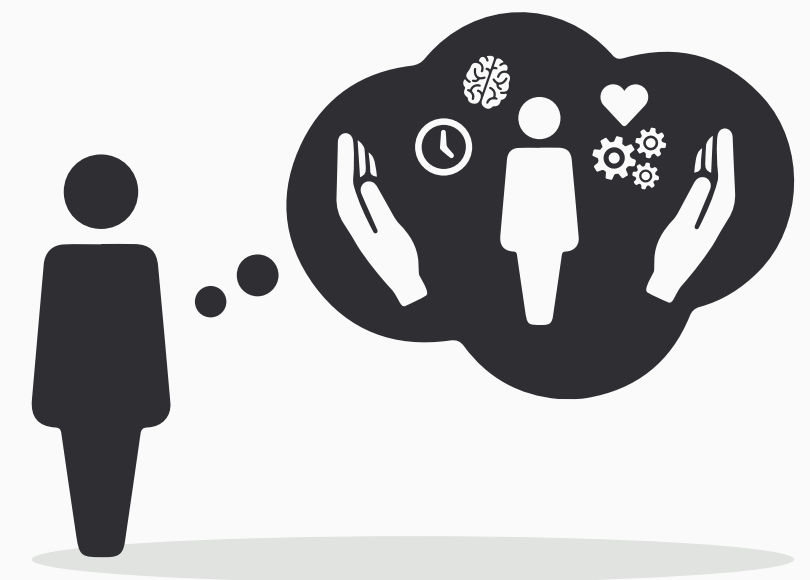
## SALUD MENTAL, SALUD FÍSICA

Frente a la crisis, los(as) encuestados(as) mencionan la aparición de una renovada **visión de la salud mental**. Se hace referencia a una idea de **bienestar** que no puede ser pensada como ajena a la salud mental, combinando ésta con la preocupación por la salud física.



*“Antes priorizaba más el cuidado físico por sobre el psicológico, ahora al tener más tiempo con uno mismo se evidencian más los problemas psicológicos y hay menos posibilidades de evadirlos con otras actividades, por lo que intento darme tiempos para mí cuando me siento mal, dentro de lo posible y mantener ciertos cuidados básicos que antes no consideraba mayormente, porque no era “necesario””*

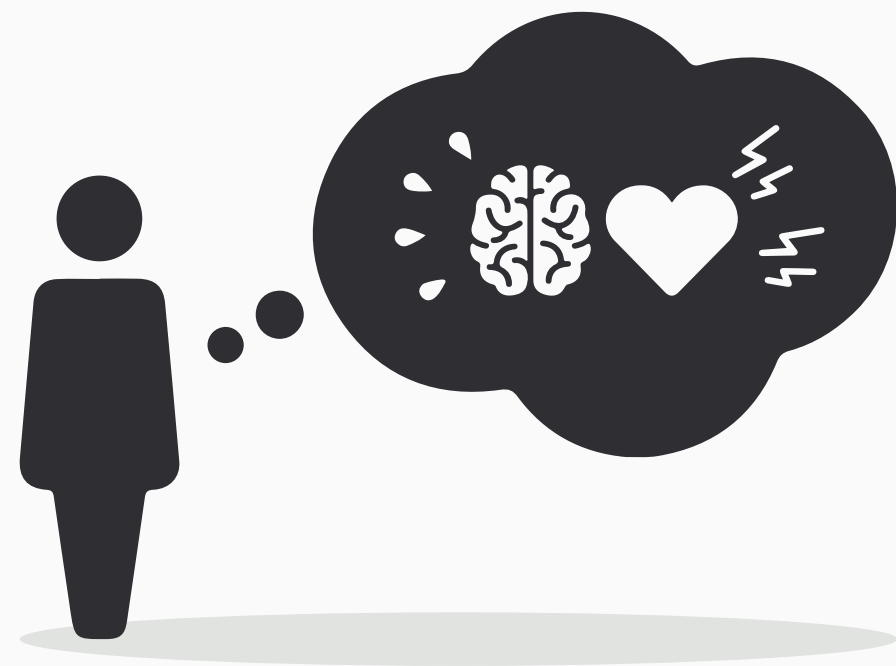
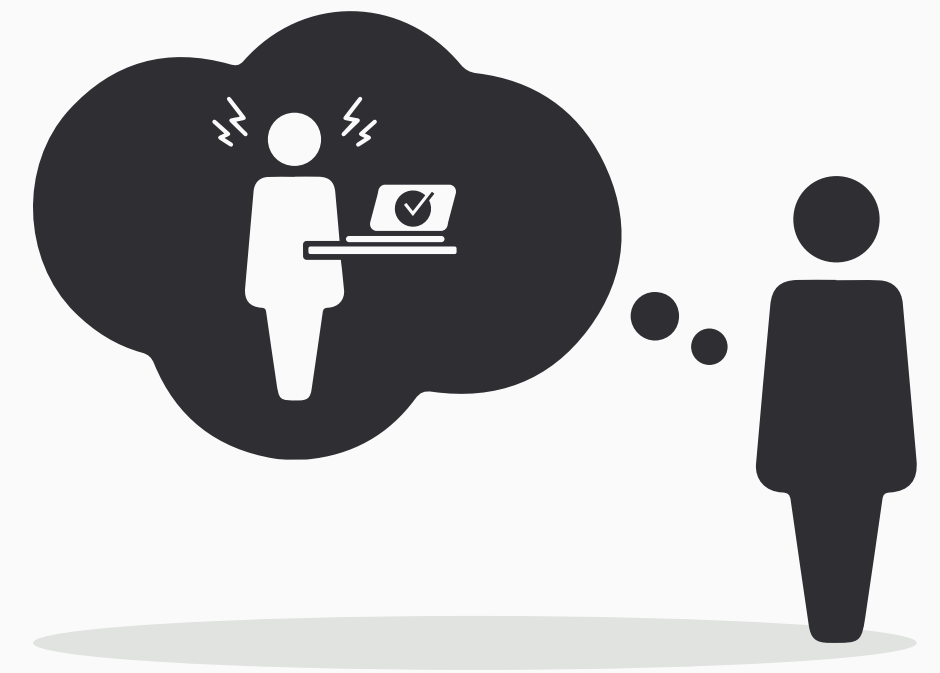
Mujer, Ñuñoa, 21 años



## SALUD MENTAL, SALUD FÍSICA

*“Me preocupa mi salud mental y emocional, pero también la física. Debido al **estrés y cansancio** de la nueva modalidad de trabajo, me he sentido afectada, mi peso cambió, mi aspecto cambió, me siento cansada, demacrada, descuidada. Y **quiero sentirme mejor**, para poder afrontar mis obligaciones de mejor manera, y sentir mejor también”*

Mujer, La Serena, 36 años



*“Debemos **cuidar más allá del cuerpo**, también el bienestar emocional y el autocuidado”*

Mujer, San Miguel, 35 años

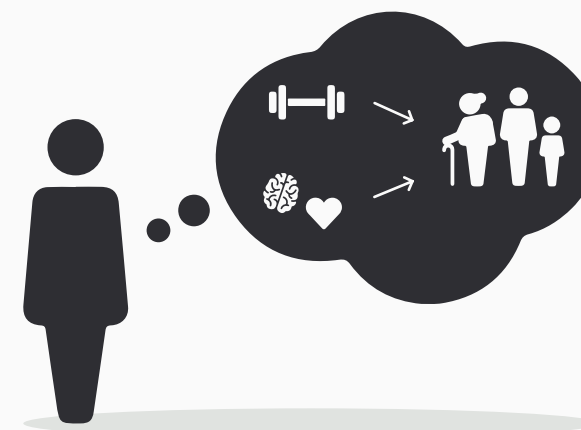
## SALUD MENTAL, SALUD FÍSICA

La dualidad compuesta por **salud física y mental** no solo se expresa en prácticas que se orientan a atender del cuerpo y mente propios, **sino que también implica comprender y cuidar del otro(a) rescatando esta dualidad.**



*“Cuidar es estar atento y ayudar en todo lo que otra persona necesita, tanto física como emocionalmente. Dedicarles tiempo presencial o telefónico/virtual. **El cuidado de la salud mental se ha vuelto importantísimo en la situación actual**”*

Mujer, Ñuñoa, 31 años



*“Me preocupa mucho más el **cuidado de la salud física y psicológica de mi familia**”*

Mujer, Lo Prado, 40 años

## FATIGA EMOCIONAL

**Cuidar de uno(a) mismo(a)** emerge como una actividad compleja, que no resulta natural, y que implica sobrellevar y convivir con una **alta demanda afectiva y física**. El encierro y la incertidumbre que conlleva la pandemia **incide sobre la salud mental** de las personas, manifestándose como **fatiga emocional**.



*“Aumenta el tiempo que se le dedica a la persona que se cuida, también **hay ansiedad de cuánto durará esto**”*

Mujer, Ñuñoa, 30 años

*“En que es muy importante un cuidado óptimo, en especial si es a otros pero que uno **necesita dedicar tiempo, disposición y energía** para poder realizarlo y en estas situaciones excepcionales es muy difícil lograrlo, en especial con todas las medidas que se tienen que tomar”*

Mujer, Las Condes, 20 años



# DISTRIBUCIÓN INEQUITATIVA DE LAS TAREAS: ROLES DE GÉNERO

El cuidado como un trabajo se entrelaza con una serie de circunstancias que suceden de forma simultánea en los hogares: **educación online, teletrabajo, tareas domésticas, clima al interior del hogar, encierro, dificultad para encontrar tiempo para sí mismo.** En este punto aparece también el **componente de género**, en cuanto muchas **mujeres** sienten que se llevan una **porción de las tareas que es mayor.**



*“Que es un trabajo que demanda mucho esfuerzo, me ha molestado mucho por ejemplo tener que teletrabajar y a su vez cocinar, limpiar... sin que mi pareja aporte en eso. Literalmente quiere que le pidan “por favor” su ayuda.. Aparentemente no se da cuenta que su rol debería ser el de apoyar y no esperar que le “sirvan”. Los hombres pueden teletrabajar sin problemas pero las mujeres nos llevamos la carga doble”*

Mujer, La Serena, 35 años



*“Si no fuera por las mujeres que están a cargo de mi abuelo y abuela, no sé qué sería de ellos”*

Mujer, Concepción, 30 años



## DESGASTE FÍSICO Y EMOCIONAL DEL CUIDAR

En **un quinto** de las afirmaciones analizadas el cuidado es asociado a un **trabajo difícil**. En algunos casos es reflexionado como una carga, **un rol adicional** que es complejo sostener en el contexto del encierro y de la sobredemanda de roles que este conlleva. **El cuidado, en este sentido, sostiene a otros(as).**



“Creo que **es muy agotador** llevar a cabo esta tarea, especialmente cuando se tiene hijos, con necesidades especiales permanentes, y complementarla con el trabajo, sin el apoyo externo en tareas domésticas. Por otra parte, la sobrecarga laboral. Me llama la atención la **poca conciencia del empleador**. Asume que por el hecho de estar en casa, se puede cumplir con horarios y metas”

Mujer, Providencia, 44 años

“Al principio **sentí que era una carga insoportable**, pero de a poco la angustia ha disminuido. De todas formas, el trabajo a distancia y el cuidado de hijos pequeños son absolutamente incompatibles”

Mujer, Providencia, 33 años





## DESGASTE FÍSICO Y EMOCIONAL DEL CUIDAR

*“Un trabajo fundamental que **sostiene** el funcionamiento del hogar”*

Mujer, La Florida, 35 años



*“El trabajo de cuidado de los que viven en el hogar es pesado. Cocinar, mantener aseo y un espacio armónico quita tiempo. Además de **generar espacios para compartir y contener**. Compatibilizar con el teletrabajo se hace difícil. **Hay poca contención a quienes llevamos la casa”***

Mujer, Las Condes, 40 años

# LA EDUCACIÓN COMO UNA PRÁCTICA DE CUIDADO

Muchos padres y madres han debido **asumir el rol educativo** que normalmente era desarrollado por los establecimientos educacionales. De este análisis, sin embargo, se desprende que **estos establecimientos cumplen un doble rol: educan, pero también cuidan.**

Muchas frases analizadas aluden a una valoración de la función que cumplen estos establecimientos, pero también mencionan las **dificultades relacionadas con llevar a cabo las prácticas pedagógicas en casa.**



*“Todos tenemos **grados de dependencia**, no puedo cumplir con todas las labores, trabajo, estudio, soy dueña de casa, debo ser mamá y me falta tiempo para las labores educacionales de mi hijo, las cuales cumplen los profesores”*

No-binario, La Pintana, 23 años

*“He debido asumir **nuevos roles y tareas** sin expertiz ni tiempo para hacerlo. Por ej. hacer clases. Mis labores han aumentado”*

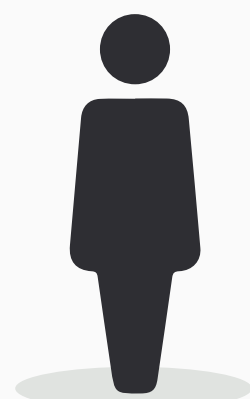
Mujer, La Ligua, 37 años



## LAS DIFICULTADES DE EDUCAR EN CASA

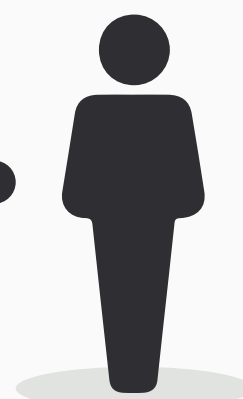
*“Me siento **muy responsable** de la educación de mis hijos y no soy profesora, creo que el enseñar es una tarea ardua”*

Mujer, Valdivia, 37 años



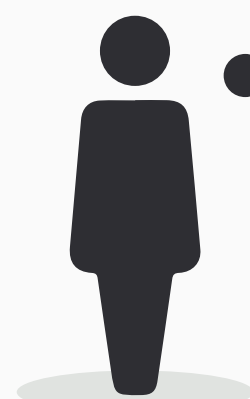
*“No pensé que era tan difícil mantener activo o atento a un niño ¿como cresta lo hacen los profes?”*

Hombre, Santiago, 43 años



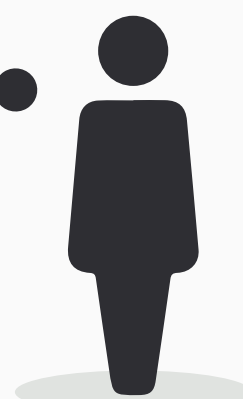
*“El rol de las tareas del colegio, los **padres no estamos capacitados** para hacer entender en las materia”*

Mujer, Conchalí, 42 años



*“Es **complejo** asumir el rol de profesora de mi hijo, no teniendo habilidades pedagógicas”*

Mujer, La Reina, 47 años



## CARGA MENTAL

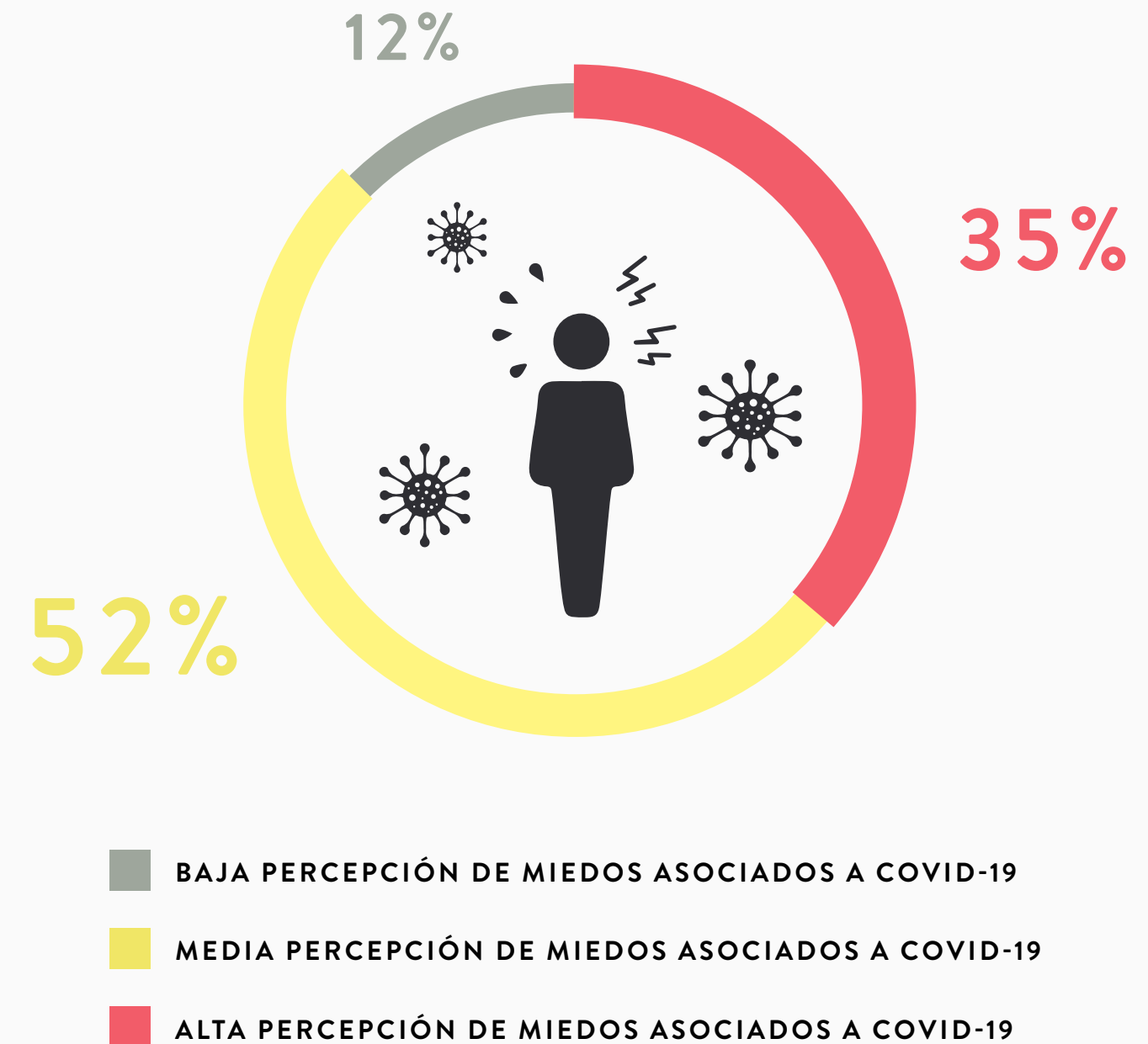
*“La carga emocional del significado de organizar un hogar, las decisiones de lo que se come o se limpia, la distribución de roles. La iniciativa es siempre mía, para los demás es ‘hacer cosas especiales’, como cocinar cosas distintas, pero lo cotidiano como un todo organizado y orgánico, depende de mi. Has esto, lo otro, aquello, y no hay problema, mientras las actividades sean solicitadas. Es tan **sutil y cotidiano** que es muy fácil de invisibilizar. Concentrarme en mis propias actividades laborales se hace casi imposible”*

Mujer, Valdivia, 49 años



## FRAGILIDAD

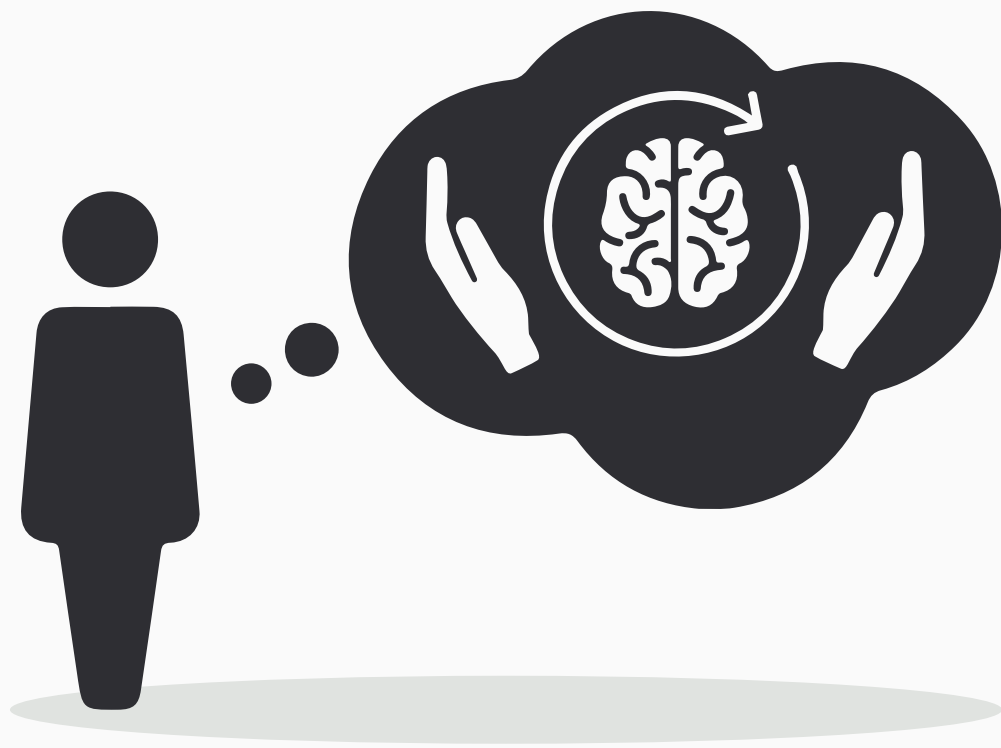
COVID-19 nos ha demostrado cuán **frágiles somos**. Recordemos que del análisis cuantitativo realizado en reportes anteriores, un **88% de la muestra presentaba niveles medio o altos de miedo en relación al contagio de COVID y sus consecuencias.**



## FRAGILIDAD

*“Antes me veía menos interesada en controlar mis emociones ya que no las sentía tan fuertes como ahora. Entonces ahora veo lo importante que es el cuidado en todos los sentidos”*

Mujer, Providencia, 44 años



*“Se **amplió y profundizó significativamente**. Aparece la palabra sobrevivencia, evitar el contagio para evitar la muerte. Muchas conductas normalizadas y que parecían cuidadosas he tenido que revisarlas”*

Mujer, San José de Maipo, 58 años

## FRAGILIDAD



*“Me he puesto un poco **más paranoica** con respecto a la limpieza, no he salido y siento que eso no me ha hecho nada bien, no puedo dejar de estresarme por lo que pasará en un par de meses, quiero poder trabajar pero ahora es imposible”*

Mujer, El Bosque, 19 años

*“Mayor **conciencia** de la importancia del cuidado hacia los seres queridos y en especial el autocuidado, pues las primeras semanas fueron de mucha angustia y tensión familiar, lo que me llevo a consumir altos niveles de alcohol a diario, mariguana y mucha azúcar, provocando una caída anímica profunda en las últimas semanas... el cuidado a los mayores, trayéndome a mi papá a vivir con nosotros, pero **asumiendo un enorme costo emocional** a la vez... se hace difícil compatibilizar el cuidado x otros con el auto cuidado”*

Mujer, Vitacura, 39 años



# INTERRELACIONALIDAD

Somos parte de un todo. Un grupo de afirmaciones ponen en **primera línea la noción de un otro, de la comunidad y/o lo colectivo** como algo constantemente presente en las reflexiones. Surge mayor conciencia de la **posición individual como parte de una red de actores**. Esta noción se vincula con la idea de cuidar(se) para cuidar a otros(as).

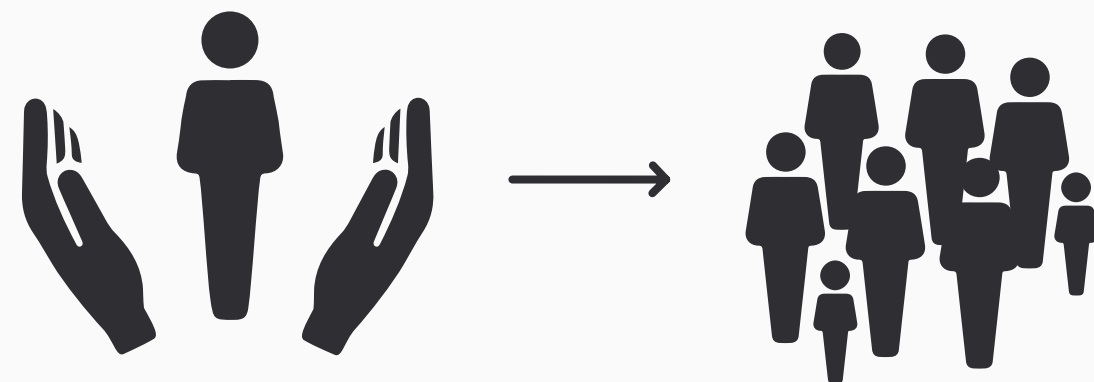
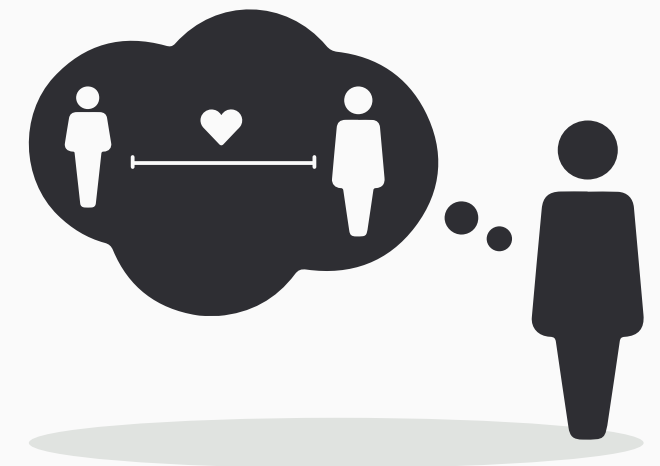


*“El cuidado **no solo es personal**, también debo pensar en los demás. Ese el cambio fundamental. La pandemia obliga a ser más humano y menos individualista”*

Mujer, Lo Barnechea, 39 años

*“En este caso cuidar es mantenerse alejado, no tener contacto físico. Es **difícil** porque una debe **renunciar a la cercanía por amor**”*

Mujer, La Florida, 36 años





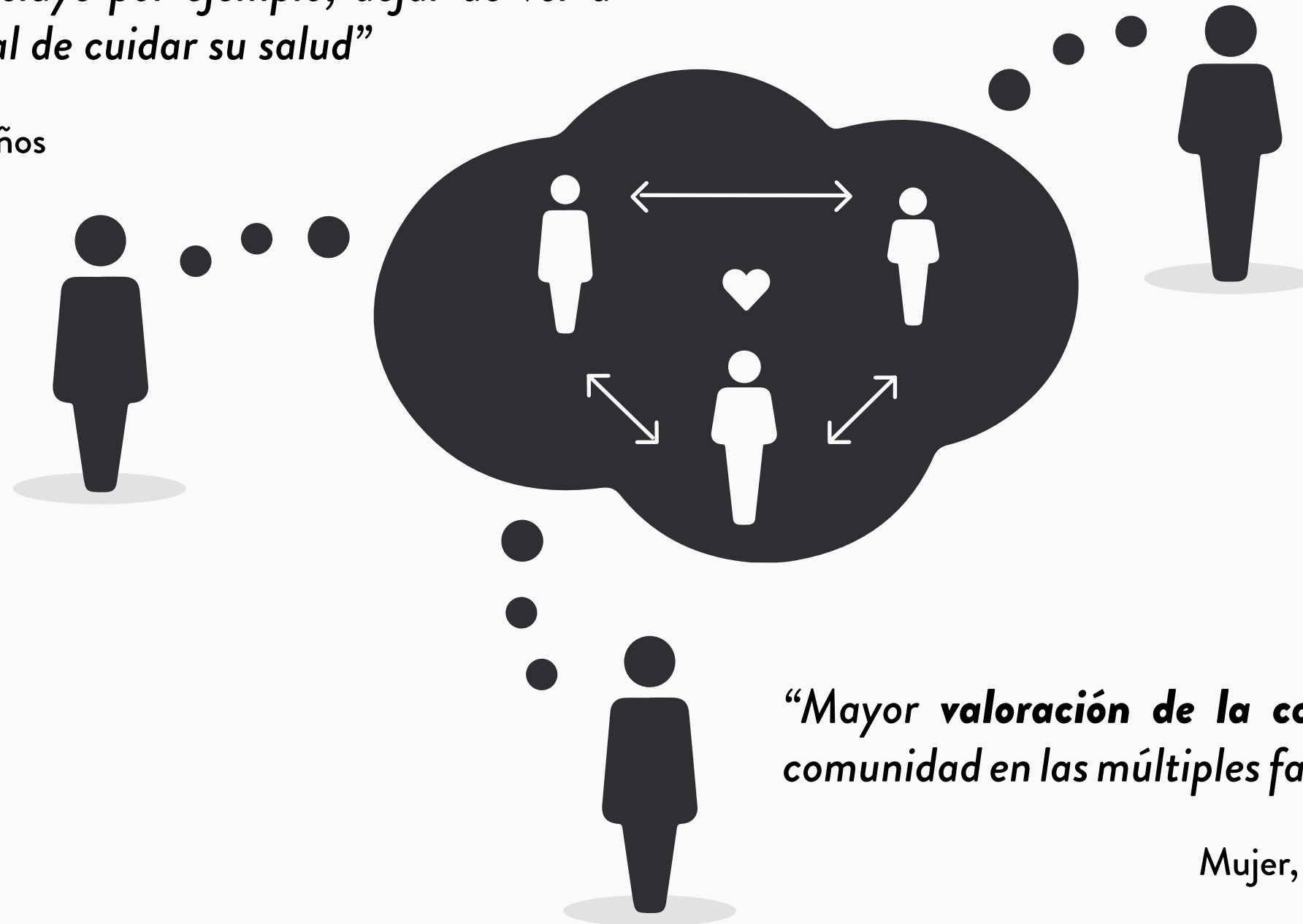
# INTERRELACIONALIDAD

*“Tengo una nueva percepción de cuidado que es **más grupal**. Un tipo de ayuda mutua que se ha establecido entre todos. Esto incluye por ejemplo, dejar de ver a seres queridos con tal de cuidar su salud”*

Mujer, La Cisterna, 19 años

*“Que no sirve de nada si el cuidado **si no es colectivo**”*

Hombre, Valparaíso, 39 años

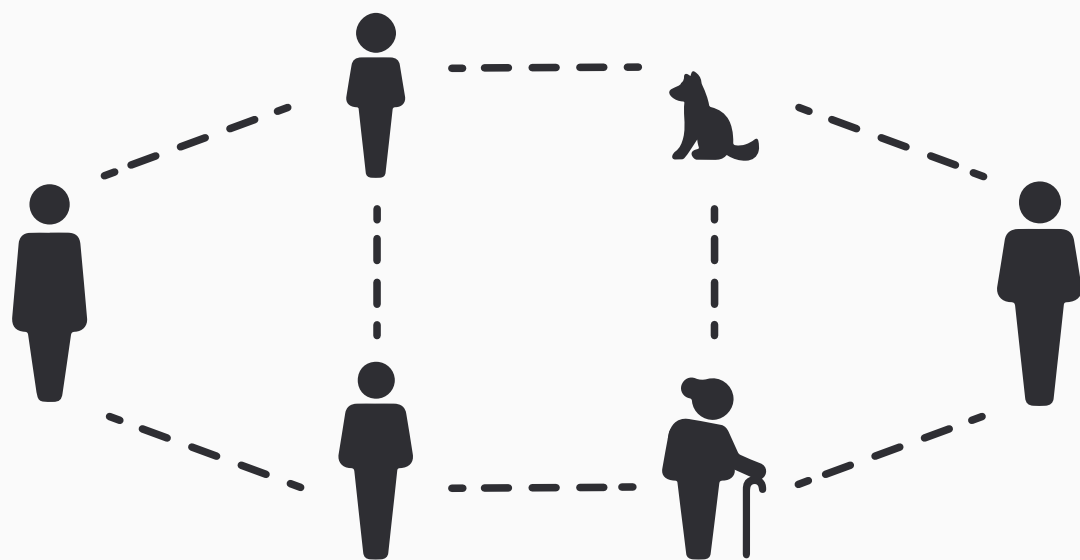


*“Mayor **valoración de la colaboración de la comunidad** en las múltiples facetas del cuidado”*

Mujer, Providencia, 44 años

# INTERDEPENDENCIA

No solo nos relacionamos con otros, sino que **activamente requerimos de ellos para seguir funcionando cotidianamente**. En ese sentido, las cuarentenas revelan que todos poseemos algún **grado de interdependencia** de esta red que articula a diversos actores para efectos de cuidado. No solo eso, las cuarentenas visibilizan los roles que ocupábamos, y nos fuerza a **ocupar roles nuevos**.



*“Mi visión del cuidado se **“expandió”**, he aprendido que existen muchas formas de cuidarse y cuidar a otros”*

Mujer, Las Condes, 23 años

*“Creo que ahora mis acciones no sólo me pueden afectar a mí, sino a mis seres queridos e incluso, **me siento responsable del bienestar de toda la comunidad que me rodea”***

Mujer, Valdivia, 23 años



*“Me he hecho consciente de la **enorme complejidad que implican las prácticas de cuidado** en todo sentido: personal, de mi pareja, de mi hijo, de otros familiares, de mis estudiantes, y conocidos, incluso de esos desconocidos a quienes mi comportamiento afecta”*

Hombre, Providencia, 39 años

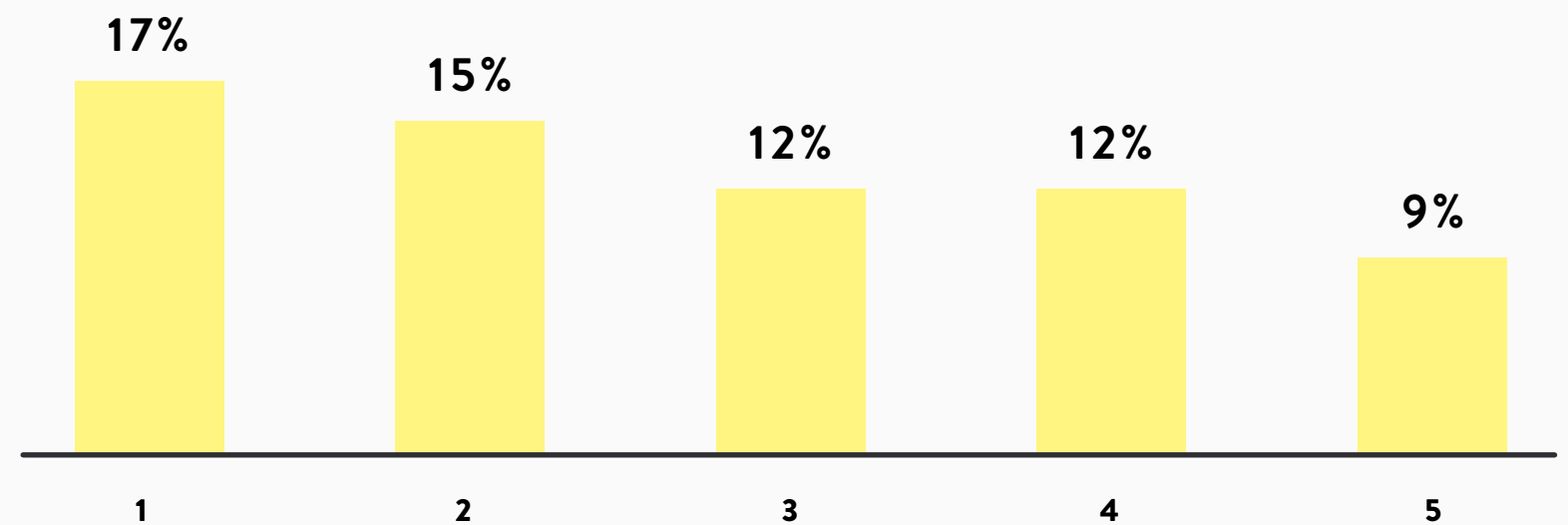


# REVALORIZACIÓN DEL CUIDADO

Al comparar en contraste el **Índice de Bienestar** generado en la fase cuantitativa, observamos **diferencias significativas inversas** con el grupo de personas que además menciona una revalorización del cuidado. **Quienes mencionan la revalorización del cuidado tienden a situarse en niveles más bajos en el Índice de Bienestar:** cuando experimentamos lo desgastante que puede ser cuidar, se produce un cambio en nuestra percepción.



## REVALORIZACIÓN - ÍNDICE DE BIENESTAR



# REVALORIZACIÓN DEL CUIDADO

**El cuidado se resignifica durante la pandemia.** El confinamiento implica una **redistribución de los tiempos, de las tareas, de las prácticas de cuidado.** El cuidado es revalorado y se interpreta de las afirmaciones que antes de la pandemia permanecía invisibilizado. La ausencia de otros(as), el valor de la vida, las experiencias, las prácticas, **todo es mirado bajo un nuevo prisma.**



*“En tema del cuidado de los niños, **he valorado la labor de las tías del jardín**, he tenido que encontrar espacios personales y dedicármelos porque sino siento mucha frustración, trato de no dedicar tanto tiempo a los quehaceres domésticos **para enfocarme en el cuidado personal ya sea físico o emocional**, tanto mío como de los integrantes de mi familia”*

Mujer, Chanco, 33 años



*“El **auto cuidado es importante** ya que el estado no nos cuida”*

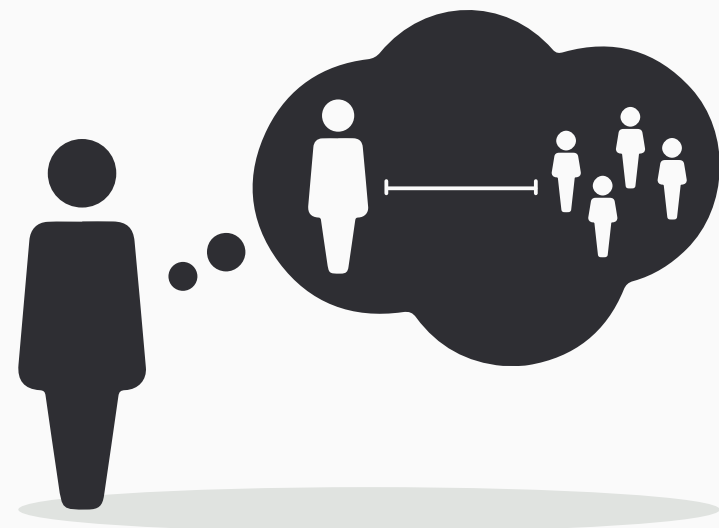
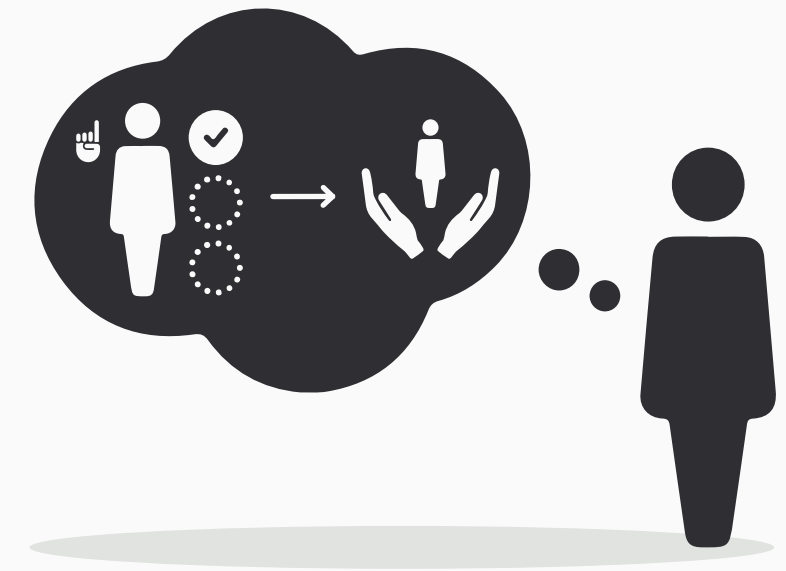
No-binario, Victoria, 30 años



## REVALORIZACIÓN DEL CUIDADO

*“Antes no me interesaba mucho el cuidado, era más alocada en ese sentido ya que como tenía que cuidarme a mí solamente y las consecuencias de la falta de éste solo las tendría yo (en teoría) no me preocupaba. Ahora que **soy consciente** de que mi falta de cuidado puede afectar de manera fatal a mi familia lo considero una cuestión de vida o muerte”*

Mujer, Los Ángeles, 27 años



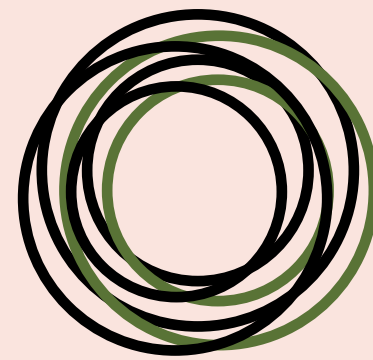
*“El hecho de no poder estar con los nietos ni los padres de mis nietos”*

Mujer, Antofagasta, 70 años

*“La forma de cuidarnos ha cambiado, **se han sumado más aristas muy complejas**, como el preocuparse de usar mascarilla, mantenernos encerrados, preocuparnos por cómo afecta eso a nuestros hijos y familiares, etc... es decir, se nos agrega una carga importante en el concepto de “cuidado””*

Mujer, Las Condes, 40 años





**CUIDAR**

[investigacion@estudiocuidar.com](mailto:investigacion@estudiocuidar.com)

[www.micropoliticasdelcuidado.cl](http://www.micropoliticasdelcuidado.cl)

**uah** / Universidad  
Alberto Hurtado

**ness**  
Red de Estudios Sociales de la Salud

**Fondecyt**  
Fondo Nacional de Desarrollo  
Científico y Tecnológico