

Tiempos Modernos

- Actualizando el sistema de cuidados -

12%



Tiempos Modernos

Actualizando el sistema de cuidados

Contenido elaborado por: Susana Ginesta Gamaza y Tatiana Sánchez Sierra. **Cadigenia S.L.**

Organiza: Unidad de Igualdad UCA

Financia: Consejería de Inclusión Social, Juventud, Familias e Igualdad de la Junta de Andalucía, en el marco del Plan Corresponsables 2025

○●●

×

Índice

01. Vivimos en tiempos modernos... ¿o no tanto?.....

02. Entrevista a... Alex O'Dogherty

03. El lujo de no estar pendiente

04. ¿Y tú? Escape room: sistema de cuidados.....

05. Entre parciales, curro y vida social

Nos despedimos.....

4

10

14

16

18

24

01. Vivimos en tiempos modernos... ¿o no tanto?

Tenemos móviles que lo hacen casi todo, la IA escribe textos, organiza agendas, responde mensajes y hasta nos recomienda qué serie ver o qué música escuchar.

Vivimos hiperconectados/as, con tecnología capaz de optimizarlo todo... pero seguimos repartiendo el cuidado como hace cincuenta años.

Muchas veces ni nos damos cuenta. Otras sí, pero lo normalizamos.

Esta revista no va de señalar, va de mirar de frente algo que nos atraviesa:

- ✓ **¿Quién suele cuidar más?**
- ✓ **¿Quién tiene más tiempo libre?**
- ✓ **¿Quién se quema más que el cargador del portátil en época de exámenes?**
- ✓ **¿Quién llega siempre a lo justo?**

" La corresponsabilidad no es una moda. Es una forma más justa (y más sana) de vivir. Y sí: esto va contigo, aunque tengas en torno a los 20 años y pienses que "aún no toca".



" En estos tiempos modernos, todo se actualiza menos esto. Igual va siendo hora de actualizar el sistema.

Van más preguntas ¿eh?. Prepárate y no respondas con frases hechas, ni desde una única experiencia, mira a tu alrededor y contrasta:

- ✓ **¿Quién suele acordarse de todo?**
- ✓ **¿Quién organiza?**
- ✓ **¿Quién limpia para que la vida funcione?**
Y a menudo ni recibe un simple "gracias".
- ✓ **¿Quién cuida cuando alguien está mal?**

Y no hablamos solo de un resfriado o fiebre de 38. Hablamos de bajonas, de ansiedad, de días en los que no puedes con tu vida pero sigues yendo a clase. De escuchar audios eternos, de sujetar a alguien mientras se desmorona... y de hacerlo casi siempre sin que nadie lo llame "cuidar".

Spoiler: **casi nunca es casual.**

Unos datos (la fuente es del INE: Instituto Nacional de Estadística, 2025) para aterrizar que esto no es puntual. Seguro que te sirven para argumentar con tus colegas el tema este de la corresponsabilidad:

- ✓ **Casa y cuidados (es un TRABAJO no remunerado): Ellos dedican unas 14 h/semana; ellas llegan hasta 30 h/semana.**
- ✓ **Tareas domésticas diarias: Ellos dedican un 32,9%, ellas el 77,5%.**
- ✓ **Cuidado diario de criaturas y familiares: Ellos dedican un 31,5%. Ellas un 47,4%.**
- ✓ **Cuando se cuida, se cuida más tiempo: Ellos dedican una media de 2 h/día. Ellas una media de 4 h/día.**
- ✓ **Y aun así, no se llega: 1 de cada 3 hogares con personas dependientes no tiene cubiertos los cuidados que necesita.**

Nota:

En un mundo saturado de titulares rápidos, fake news y discursos cada vez más polarizados, las fuentes importan.

Los datos que aparecen aquí proceden de organismos oficiales y estudios públicos, porque hablar de cuidados y corresponsabilidad no va de opiniones, va de hechos contrastados.

Es una cuestión de realidad social, de cómo vivimos y de cómo se reparte el tiempo, el cansancio y el cuidado.



" El tiempo no se reparte solo. Se reparte según normas sociales que aprendemos sin darnos cuenta. Y esas normas siguen diciendo que cuidar es cosa de mujeres. (Vaya antigüedad por cierto). "

Una curiosidad:

En la película **Tiempos Modernos**, Charlie Chaplin interpreta a un trabajador atrapado literalmente dentro de una máquina.

Todo va rápido, todo exige más, y el cuerpo humano intenta seguir el ritmo... hasta que no puede. La película se ríe de un sistema que presume de progreso mientras olvida a las personas

Casi cien años después (sí, la peli es de 1936) ya no estamos en fábricas, pero seguimos atrapadas/os en otras movidas: **pantallas, redes sociales, horarios imposibles, productividad constante** y cero tiempo para cuidar o cuidarnos.

" Por eso esta película es el leitmotiv de esta revista, porque seguimos llamando "modernidad" a una vida acelerada que no deja espacio para el descanso, el cuidado ni la fragilidad. Y porque si queremos estar realmente a la altura del presente, igual toca actualizar algo más que la tecnología: el sistema de cuidados.

(Si no la conoces, búscala: es corta, muda, en blanco y negro pero sorprendentemente actual.)

Pincha [aquí](#) si quieres verla



02. Entrevista a... Alex O'Dogherty



1. Mucha gente te conoce por el humor, la música o el cine, pero si tuvieras que presentarte en una sola frase a alguien que nunca ha oído hablar de ti, ¿qué dirías?

Soy un chaval de San Fernando que le gusta hacer reír. En mi tarjeta de visita pone "actor y cosas de esas".

2. En tus espectáculos hay mucho humor, pero también mucha observación sobre la vida cotidiana. ¿De dónde sale esa mirada tan afinada y comprometida?

No se de dónde sale, pero me interesa el mundo que me rodea, y me preocupa a la vez.

Me gusta compartir mis impresiones con el público, porque además de hacer reír, me gusta hacer pensar. Me encanta cuando me dicen que se han reído, pero más cuando me dicen que estuvieron unas horas después del show hablando del tema.

3. Muchas veces el humor sirve para decir cosas que en serio sonarían demasiado duras. ¿Crees que el humor tiene un papel social? ¿Qué temas de la vida cotidiana te parecen más absurdos o contradictorios hoy en día?

Para mí es evidente que tiene un papel social. Es una de las mejores maneras para sobrellevar muchas cosas, muchas dificultades. No creo que pudiéramos sobrevivir sin humor.

Y, si lo piensas bien, todo es absurdo. Por eso conviene no tomarse la vida muy en serio. **Huye de la gente que vive en serio.**

4. Si tuvieras que hacer un monólogo sobre "los tiempos modernos" de hoy —móviles, estrés, multitarea, falta de tiempo, conciliación y corresponsabilidad...— ¿por dónde empezarías?

Bueno, ya lo he hecho y se llama "**Palabras Mayores**". Empiezo criticando la tiranía de la brevedad. Todo cada vez tiene que ser más rápido, más breve, más resumido, porque la gente cada vez tiene menos capacidad de atención y de concentración.

Nos vemos obligados a reducir todo a la mínima expresión porque si no captas la atención de la peña en los primeros cuatro segundos, te dan con el dedo en la frente y pasan a otra cosa. Terrible.

5. En uno de tus proyectos recientes has puesto en valor las recetas de tu madre. ¿Cómo nació esa idea?

Hace unos diez años, a mis cuarenta y pocos, me di cuenta de que no sabía hacer un puchero. Me sentí fatal. Llamé a mi madre y me dio la receta. Pero se me olvidó al poco tiempo. Y pensé que mi madre no iba a estar siempre ahí para dármela cada vez que se me antojara, por más que yo quisiera.

Así que empezamos a grabar en YouTube sus recetas con la idea de tenerlas para siempre. A la gente le gustó mucho esos vídeos, básicamente porque mi madre es divina y mi padre grababa esos momentos para el deleite de todos. Cuando ya grabé todas, me pareció que reunir las en un libro sería el colofón perfecto. Y es, sin duda, de lo mejor que he hecho en mi vida.

6. Cuando pensamos en recetas familiares muchas veces pensamos solo en comida, pero también hay recuerdos, historias y afectos. ¿Qué significan para ti esas recetas?

No me hubiera perdonado nunca no hacer ese libro, porque esas recetas son nuestra infancia, nuestra adolescencia y de los mejores recuerdos que tenemos en nuestra vida. Son el fruto del trabajo de más de 60 años cuidando de una familia. Porque **los padres se jubilan, pero las madres no**. Nunca se acaba su trabajo, su cuidado, y lo mínimo que podía hacer por ella era darle su lugar. Y lo que disfrutó ella presentando ese libro.

7. ¿Qué aprendiste de ella en la cocina que vaya más allá de cocinar?

Que las cosas se hacen con calma, que todo se hace a su tiempo. Que lo que se hace con amor, siempre sabe bien.

8. Muchas veces el cuidado se ha transmitido a través de gestos cotidianos: cocinar, preparar la mesa, estar pendiente. ¿Crees que la cocina también es una forma de cuidar? ¿Cómo abor das tú los cuidados con tu gente?

Yo creo que la cocina une. Las mejores conversaciones se suelen dar en una cocina o en una mesa. Yo suelo ser el amigo que reúne a todos varias veces al año. Y una comida es la excusa perfecta. Un sitio donde la gente se puede mirar a los ojos (que se está perdiendo) y contarse sus cosas. Y reír. Aunque sea una vez al año. Hay que cuidar las amistades.



9. Durante mucho tiempo los cuidados —y también la cocina— han recaído sobre todo en las mujeres. ¿Crees que las nuevas generaciones están cambiando la forma de entender el cuidado y la corresponsabilidad? ¿Qué te gustaría decirles?

La verdad es que no conozco muy bien a las nuevas generaciones. Quiero pensar que están entendiendo que el cuidado de una casa es cosa de dos, o de los que viven en esa casa. Quiero pensar que se está mejorando. Les diría que el trabajo en equipo sabe mejor.

10. Y para terminar... Si tu vida fuera un menú, ¿qué tres platos la representarían?

Las papas con choco, las tortillitas de camarones y el chocolate negro.

www.alexodogherty.com

03. El lujo de no estar pendiente

Hay personas que viven sin tener que anticipar nada. Otras viven siempre pensando en todo. Eso también es trabajo. Aunque no cotice ni se reconozca. Piensa que cuando alguien cuida más, alguien descansa más.

Los privilegios masculinos no son superpoderes ni una conspiración secreta. **Son ventajas silenciosas.**

Cosas que pasan porque el sistema está montado así. No es algo que se note de golpe. Se nota en el tiempo que sobra, en el cansancio que no se acumula, en la posibilidad de fallar sin consecuencias, en no tener que estar siempre pendiente de todo y de todo el mundo. Por eso cuesta verlos: porque funcionan precisamente cuando no hay fricción.

Y mientras tanto... **Alguien sostiene lo que no se ve.**

Nombrar estos privilegios no es atacar. Es encender una bombilla para detectarlos y así poder repartir mejor el cuidado.

¿Nombramos algunos? Seguro que se te ocurren más...

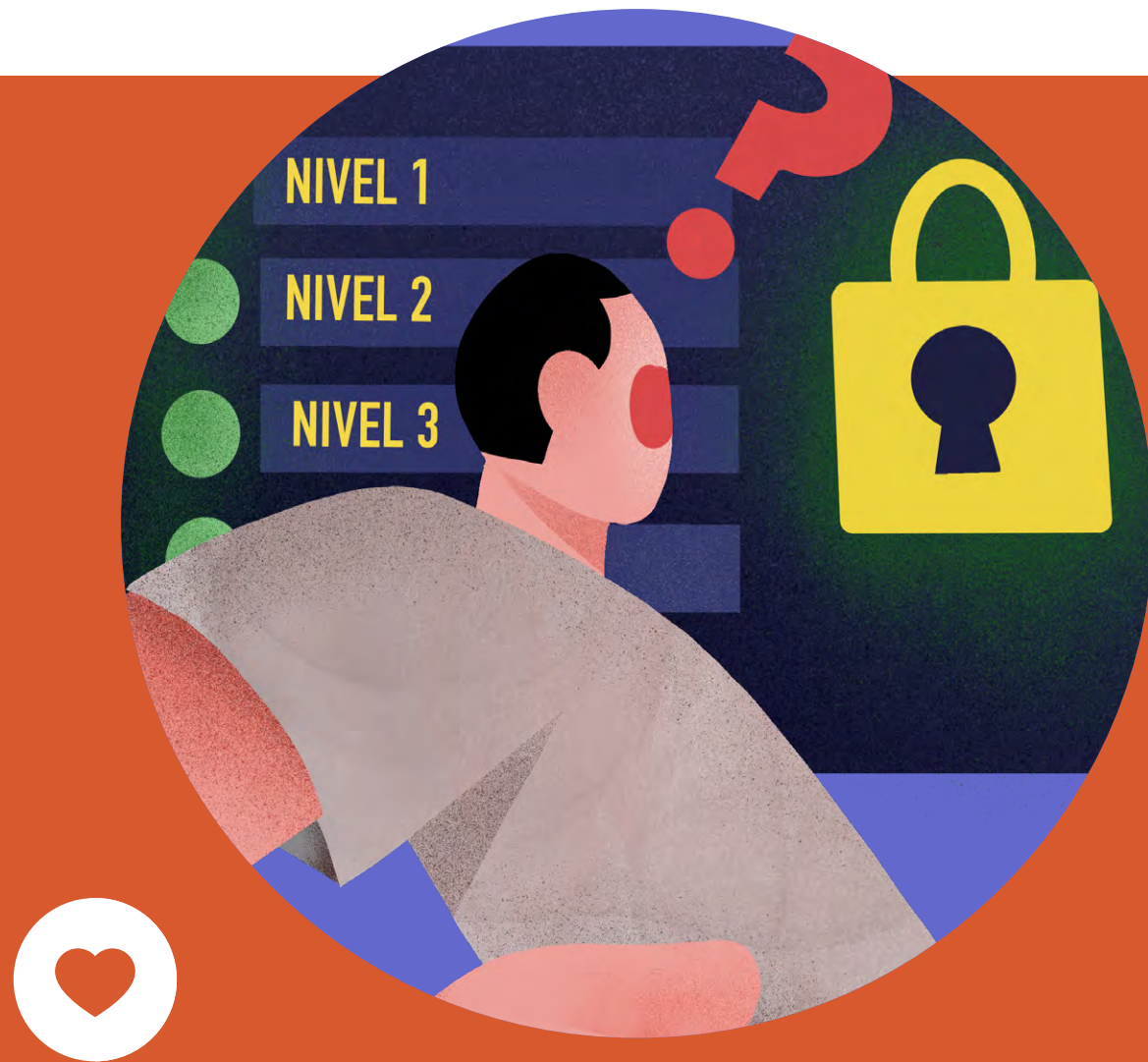
- ✓ **Tener tiempo libre sin pedir perdón ni sentir culpa.**
- ✓ **Estar cansado y que nadie te pregunte "¿de qué?".**
- ✓ **"Ayudar" en casa y llevarse una medalla. (Recuerda que "ayudar" y "colaborar" no es lo mismo)**
- ✓ **Ponerte malo y que el mundo siga funcionando.**
- ✓ **No saber que falta papel higiénico y que no pase nada.**
- ✓ **Desconectar sin logística previa.**

Que cuidar sea opcional o que lo básico parezca extraordinario. (Pincha en este **enlace de la Chirigota Cadiwoman** si quieres reírte un poco y entender este punto.)



**No es magia....
...es desigualdad.**

04. ¿Y tú? Escape room: sistema de cuidados



Pantalla de inicio

Bienvenida/o al Sistema de Cuidados.

Funciona en segundo plano, 24/7. Si falla, todo falla.

Tu misión: detectar los errores y salir del modo automático.

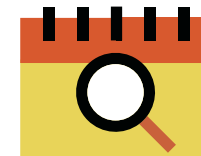


Nivel 1 · Lo que no se ve

Observa con atención.

Hay tareas que no se ven a simple vista, pero sostienen el día a día. Alguien está pendiente, alguien recuerda, alguien anticipa.

Pista: si nunca lo has pensado, probablemente no te toca.



Nivel 2 · La agenda invisible

No es hacer. Es pensar antes. Organizar, coordinar, prever.

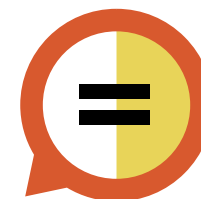
Si siempre preguntas "¿qué hago?", aquí está el bloqueo.



Nivel 3 · El gesto que desbloquea

Elige una responsabilidad completa. No una parte.

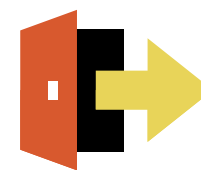
Desde pensarla hasta hacerla y revisarla. Hazlo sin avisar y sin esperar recompensa.



Nivel 4 · Modo corresponsable

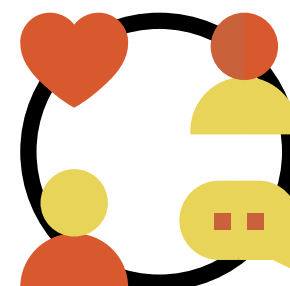
Cambia el lenguaje del sistema.

"Yo ayudo" da error. La clave correcta es "me hago cargo". Incluye tiempo, atención y continuidad.



Salida

Si alguien a tu alrededor respira un poco mejor, si el cansancio se reparte, has salido del escape room.



Nivel desbloqueado:

Cuidado compartido.

Reto extra: mantenerlo cuando no hay aplausos, ovaciones ni fanfarrias.

05. Entre parciales, curro y vida social.

Igual pensabas que cuidar era algo del futuro, de cuando “la vida estuviera hecha”. Pero no, resulta que tu vida ya la llevas construyendo desde hace mucho.

" Por si no te has dado cuenta (que seguro que sí), cuidar aparece antes de lo previsto.



En pisos compartidos donde siempre hay alguien que organiza, recuerda, o media cuando surge algún conflicto o malentendido.



En parejas jóvenes donde, sin hablarlo, una persona empieza a estar más pendiente que la otra.





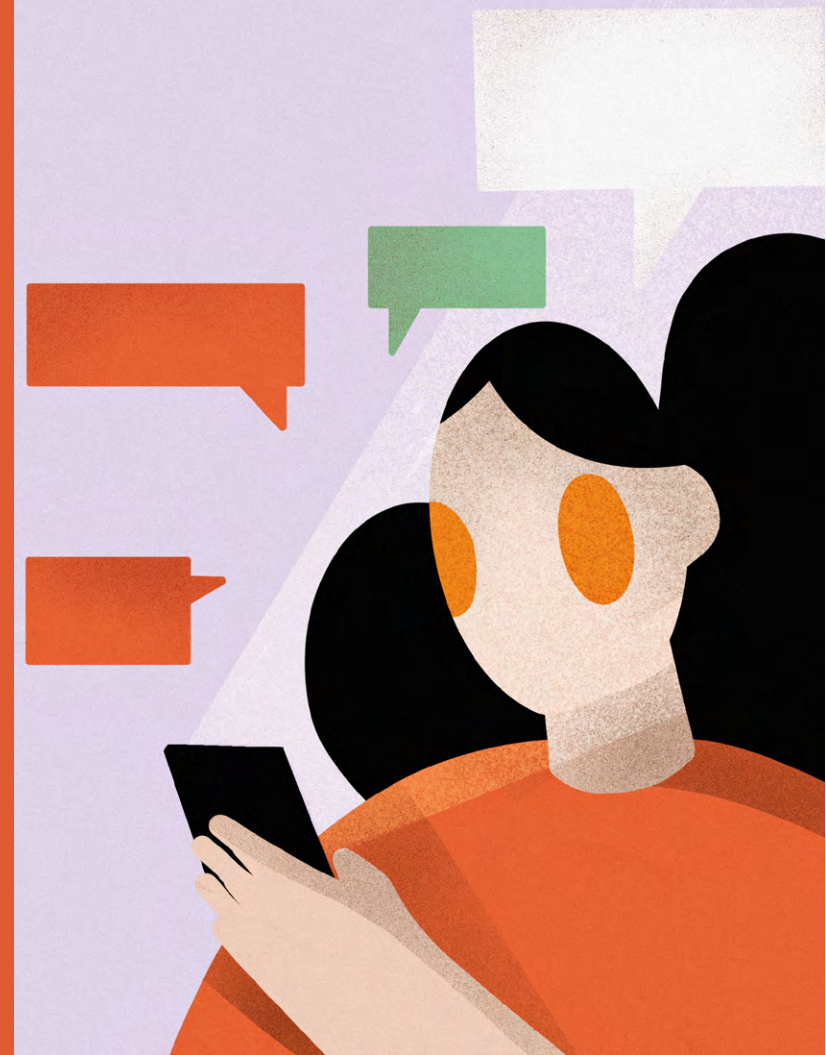
**En familias donde
madres, padres,
abuelas o abuelos
empiezan a
necesitar apoyo...
y ese apoyo eres
tú, aunque sigas
estudiando.**

**Cuidar también es
hacer malabares
con horarios
imposibles,
trabajos precarios
y exámenes.**



**Es volver a casa
los fines de
semana y ponerte
al lío doméstico.**

**Es estar pendiente
del grupo de
WhatsApp familiar
mientras intentas
llegar a fin de mes
y a clase.**



Nada de esto suele llamarse cuidado. Pero lo es. Por eso hablar de corresponsabilidad no es algo lejano ni teórico.

Empieza aquí.

- ✓ **En cómo te organizas con tu gente.**
- ✓ **En cómo repartís las tareas y el descanso (o el cachondeo).**
- ✓ **En decidir que cuidar no sea una carga invisible que siempre caiga sobre las mismas personas.**
- ✓ **Porque si el sistema de cuidados no se actualiza ahora, lo único que se acumula es el desgaste.**

Un apunte importante sobre el ocio:

El ocio no es solo irse de fiesta (que no está nada mal por cierto).

Es quedar sin gastar mucho, es descansar la mente y el cuerpo, es poder hacer deporte y mantener una vida activa y saludable, es tener energía para disfrutar... y no llegar siempre tarde al descanso. Pero no todo el mundo vive el ocio igual.

Las chicas se enfrentan a más situaciones de riesgo:

- ✓ **Al miedo de volver solas a casa.**
- ✓ **A las miradas incómodas.**
- ✓ **A esos comentarios que sobran.**
- ✓ **Al control constante del entorno.**

Salir (a menudo) también implica estar alerta. Mientras tanto, muchos chicos disfrutan del ocio con más libertad y menos preocupación.

Y ahí hay una responsabilidad clara: La responsabilidad de cuidar el espacio, de no cruzar límites, de intervenir cuando algo no va bien, de no mirar hacia otro lado, de entender que divertirse nunca puede ser a costa de la seguridad de otras.

Actualizar el sistema de cuidados también pasa por aquí:

Por construir espacios de ocio más seguros, más conscientes y donde disfrutar no implique ponerse en riesgo.

" Porque un ocio verdaderamente compartido no es solo salir juntas y juntos, es poder hacerlo sin miedo.



Nos despedimos:

Tiempos Modernos no pretende cerrar el debate, sino abrirlo. Mirar de frente la manera en que vivimos, cómo cuidamos y qué estamos dando por hecho.

Porque actualizar el sistema de cuidados no es una moda: es una necesidad. Si algo de lo que has leído te ha hecho parar, pensar o hablarlo con alguien, entonces esto ya está funcionando.

... Continuará con humor, con datos y con ganas de vivir mejor.