VITORIA GASTEIZ
green capital

Violencias
que enfrentamos en el trabajo de hogar y de cuidados

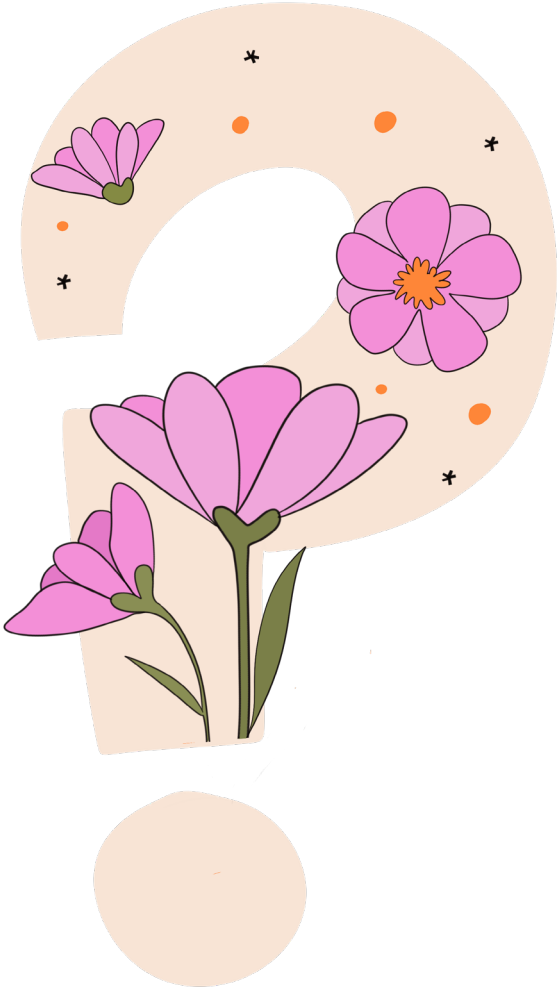
Cuaderno Nº11

Materiales del Servicio de información y orientación para trabajadoras de hogar y de cuidados de la Casa de las Mujeres

Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz
Vitoria-Gasteizko Udala

4	INTRODUCCIÓN
5-6	Causantes de las violencias actuales
7-12	Violencias que enfrentamos
13	Reconocer y nombrar las violencias
14	No te quedes inmóvil
15	Rincón de pensar

Contenidos: Enarak Kooperatiba,
Gricelda Amador y Karina Nuñez.

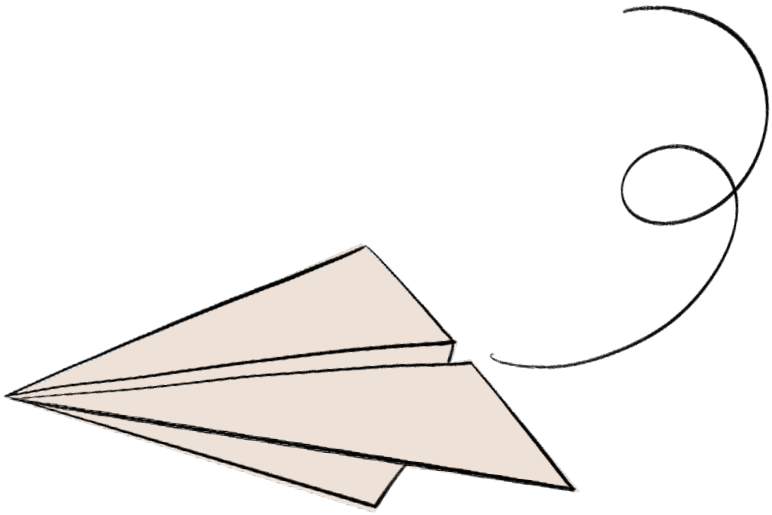


En este cuadernillo trataremos las diferentes violencias que como trabajadoras de hogar y de cuidados enfrentamos.

1. INTRODUCCIÓN

A las mujeres se nos ha asignado la responsabilidad de las tareas de hogar y de cuidados de manera gratuita y en casi todo el mundo. Esta situación es muy injusta y tiene consecuencias en nuestros tiempos, en nuestros ingresos, en la salud física, emocional y en muchas más áreas de nuestra vida.

En algunos casos las tareas de cuidados las desarrollamos de manera voluntaria y con gusto, pero en otros casos no hemos podido elegir y cuidar es una carga que tenemos que asumir por “obligación moral” y que no es repartida. Por ello, debemos tener cuidado en no “romantizar” los cuidados ya que en muchos casos son un “nudo critico de desigualdad” y debemos estar atentas pues es una tarea “relacional” en donde se pueden generar relaciones de poder.

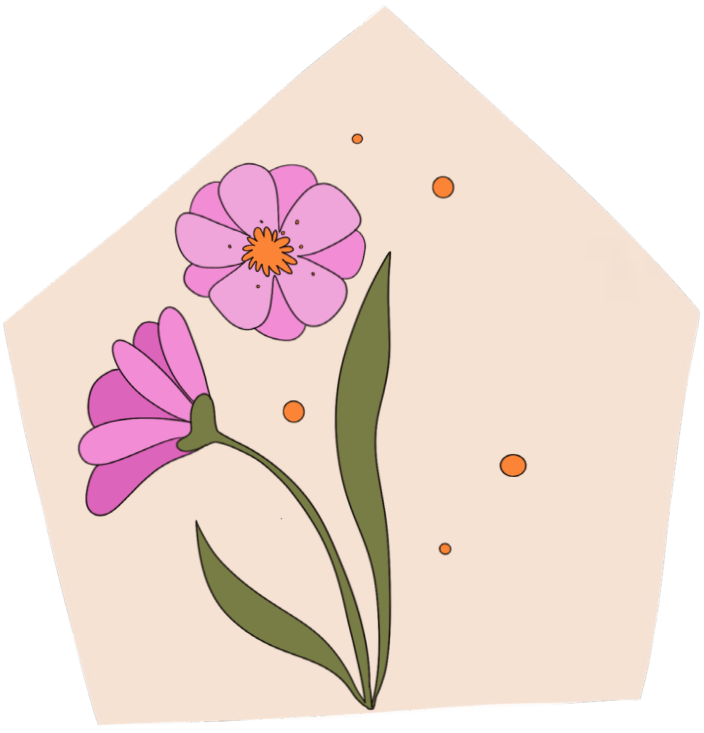


En el trabajo de hogar y de cuidados remunerado también se viven situaciones complejas que son violencias de distinta intensidad frente a las cuales hay que estar alerta para reconocerlas y buscar herramientas para superarlas.

La condición de ser mujer, de ser extranjera o racializada, de no tener permiso de trabajo ni residencia, de vivir en la casa donde trabajas, de ser pobre, son elementos que en algunos casos agravan o generan situaciones de violencias en el trabajo de hogar y de cuidados.

La mayoría de **mujeres migradas** que hacen el trabajo de hogar y de cuidados se han visto en la necesidad de dejar su país por que la situación socioeconómica local no ofrece las condiciones para una vida digna. Y es aquí donde comienza un viaje que representa muchos desafíos y que no deja de ser "empoderador" pero que también implica riesgos.

Los derechos laborales de las trabajadoras de hogar y de cuidados no son respetados en todos los casos y esta situación puede dar lugar a violencias en el desarrollo del trabajo que son estructurales y están conectadas con las leyes de extranjería y del servicio del hogar, así como otras que son cotidianas y que tienen su origen en el sistema racista y colonial.



2. A continuación hemos querido nombrar algunas violencias que como trabajadoras enfrentamos con el objetivo de hacerlas visibles:

Cuando te hacen señalamientos sobre tu cuerpo, tu peso corporal, tu forma de vestir, tu forma de hablar, etc.

Cuando se te hacen comentarios racistas sobre tu origen y costumbres.

Cuando solo te dan 12 pagas y no las 14 anuales en la cuantía que la Ley establece.

Cuando tienes que pagar a otra trabajadora para que te cubra mientras te profesionalizas en el trabajo de hogar y de cuidados.

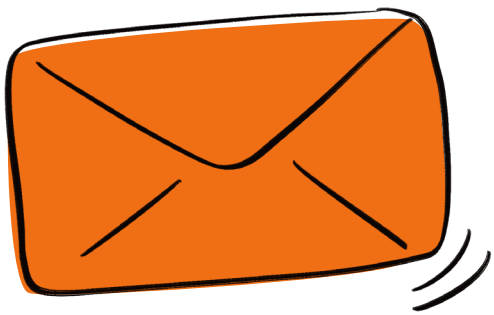
Cuando casi todas las tareas que desarrollas son criticadas desde una posición de superioridad y vigilancia constante.

Cuando te obligan a hacer cosas que menoscaben tu dignidad como persona.

Cuando trabajas totalmente aislada.

Cuando ya tienes 3 años de residencia y no te quieren hacer el contrato de trabajo que en un inicio te dijeron que te harían.

Cuando se te hacen comentarios no deseados de índole sexual.



Cuando se te exige que “mandes” a tu familia todo el dinero que ganas y se tehace chantaje.

Cuando en el trabajo te amenazan con “denunciarte” si no tienes permiso de trabajo ni residencia.

Cuando se da la falta de reconocimiento del valor del trabajo y comentarios negativos o críticas que afectan tu autoestima.

Cuando te dicen que no te pagarán el salario correspondiente porque no tienes permiso de trabajo.

Cuando te cambian de manera constante tus horarios de entrada o de salida o tus días de trabajo y te obligan a cogerte las vacaciones cuando a las personas empleadoras les viene bien sin tomarte en cuenta.

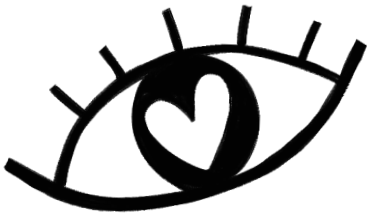
Cuando no te hacen un contrato, ni se te da de alta en la Seguridad Social cuando corresponde.

Cuando no te respetan tu tiempo de descanso, si eres interna llamadas constantes en tu tiempo libre fuera del centro de trabajo que no te permiten “desconectar”.

El no proporcionarte una habitación y/o espacio que resguarde tu intimidad si eres trabajadora interna.

Cuando no se te proporciona suficiente comida o los recursos necesarios si vives donde trabajas.

Cuando se te contrata por 40 horas y trabajas 60 horas sin la remuneración correspondiente



Cuando trabajas de día y no puedes descansar de noche si eres interna.

Cuando en el sitio donde trabajas interna no te quieren empadronar.

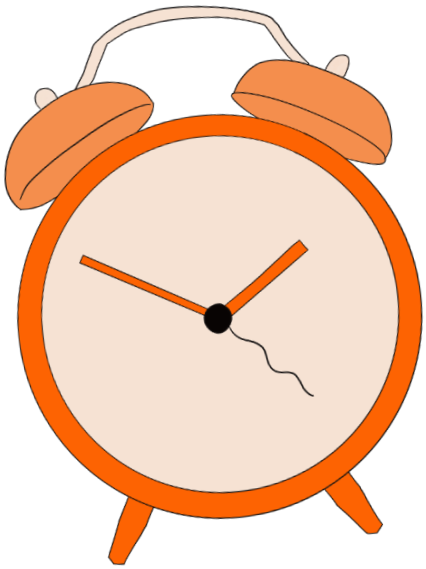
Cuando te despiden de un día para otro y te quedas en la calle y sin tus pertenencias.

Cuando es tu hora de descanso y no puedes porque estas obligada a ver la televisión hasta altas horas de la noche o cuando se te priva de ver la televisión u escuchar música o hablar por teléfono en tus horas de descanso.

Cuando te despiden de un día para otro y te quedas en la calle y sin tus pertenencias.

Cuando te despiden de manera injusta y no te pagan los días trabajados ni la indemnización.

Que no te dejen comer en la mesa o te den comida caducada o estropeada.

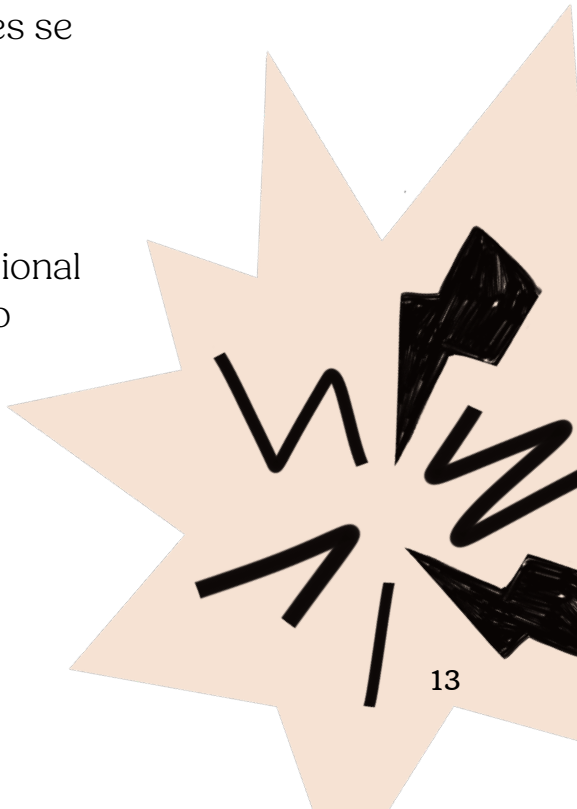


Reconocer y nombrar las violencias cotidianas no es tarea fácil ni agradable, pero sí es muy necesaria, ya que nos puede ayudar a ponerles freno y superarlas. La situación de precariedad que muchas mujeres enfrentan en sus trabajos deteriora su salud y no les permite realizar un buen trabajo.

En el trabajo de hogar y de cuidados también se dan **violencias físicas, psicológicas y sexuales** y en algunos casos éstas constituyen delitos que se pueden denunciar en las instancias correspondientes, romper el silencio puede protegernos!!! Habla con personal sanitario y pide apoyo psicológico!!!

De igual manera las **violencias económicas** que constituyen violaciones a los derechos laborales se pueden denunciar!! Infórmate sobre ello.

Las diferentes violencias afectan la salud emocional o física, pueden derivar en enfermedades como depresión o generar ansiedad y estrés.



Es importante no quedarnos inmóviles y buscar ayuda, contar lo que estamos viviendo a personas cercanas que nos entiendan, buscar espacios de confianza donde podamos compartir lo que nos pasa, romper el silencio, solicitar información y apoyo en la Casa de las Mujeres, afiliarse a los sindicatos, pertenecer a asociaciones o colectivos de mujeres que tengan la misma problemática, cultivar la resiliencia*

RESILIENCIA Capacidad que tenemos las personas para superar adversidades y recuperarnos, aprendiendo y creciendo a partir de las experiencias. Recuerda: ¡No se trata solo de resistir el dolor o el daño, sino de transformarnos y salir fortalecidas!

RINCÓN DE PENSAR

1. Nombra otras violencias que hayas vivido en tu trabajo y que no estén en la lista.

2. Comparte con otras compañeras experiencias y aprendizajes que les ayudaron a superar las violencias.

3. Investiga que quiere decir “sistema racista colonial” y sus consecuencias en la salud física y emocional.

4. Qué son las relaciones de poder y qué es romantizar los cuidados.

5. Haz un listado de que habilidades personales pueden ayudarte a superar situaciones de violencia y te hacen una persona “resiliente”

Este librillo forma parte de una colección de 18 tomos, en los cuales se tratan y reivindican los derechos laborales de las trabajadoras de hogar y de cuidados en el País Vasco.

hegoaldetik
ENARAK
kooperatiba

EMAKUMEEN ETXEA
CASA de las MUJERES
Vitoria-Gasteiz