

El cuidado como centro.

La actividad que sostiene la vida cuando el trabajo tradicional se desvanece.

1. La base invisible.

Vivimos en una sociedad que se sostiene sobre un trabajo que no se ve: el cuidado de los niños, de los enfermos, de los mayores o de las personas con discapacidad. Es una actividad que tiene horarios, tareas, responsabilidades y exigencias físicas y mentales, que consume tiempo, energía y salud.

Sin embargo, no se reconoce como trabajo, no se retribuye, quien lo realiza no tiene vacaciones, ni bajas, ni jubilación. Se confunde con el amor, con el deber y con la obligación moral, y esa confusión es deliberada, porque permite que el sistema se beneficie de él sin pagar su coste.

Esta es la paradoja central: la sociedad depende del cuidado para funcionar, pero lo trata como si no existiera. En España, el valor del trabajo no remunerado se estima en el 27,4% del PIB, una cifra que, según estimaciones del INE difundidas en 2024, podría elevar el Producto Interior Bruto entre un 26,3% y un 28,4% si se remunerara, aflorando 426.327 millones de euros. Es una actividad económica de primer orden que las estadísticas oficiales se niegan a contabilizar.

Y esa invisibilidad tiene una consecuencia directa: recae mayoritariamente sobre las mujeres. En el ámbito no profesional, el 72,3% de las personas que cuidan en España son mujeres. En el sector profesional de los cuidados de larga duración, el 82% de las personas contratadas son mujeres. La feminización del cuidado no es un accidente, es la condición que permite que no se pague.

Es un tema peliagudo y de una importancia esencial que, sin embargo, no suele formar parte de la agenda política. Sobre él trata este ensayo.

2. El cuidado como trabajo.

El cuidado no es un acto de amor, es una actividad que exige una gestión compleja y agotadora. Casi el 20% de las personas ocupadas con familiares dependientes dedica 40 horas semanales o más a tareas de cuidado no remuneradas. Para quienes, además, trabajan a jornada completa, esa dedicación equivale a semanas de 80 horas, una parte remunerada y otra sin salario ni reconocimiento.

La brecha de género en esta doble jornada es abismal. El 20,6% de las mujeres ocupadas con familiares dependientes dedica 40 horas semanales o más al cuidado, frente al 16,2% de los hombres. Y cuando las necesidades del cuidado chocan con el empleo, son ellas las que ajustan. El 8,9% de las mujeres redujo su jornada laboral para poder conciliar, frente a solo el 0,9% de los hombres. Esa decisión tiene un efecto inmediato sobre los ingresos presentes y, sobre todo, sobre las pensiones futuras, perpetuando la desigualdad económica en la vejez.

Cuidar exige una organización compleja. No basta con estar presente, hay que coordinar médicos, ajustar tratamientos, adaptar la vivienda, gestionar la economía doméstica y tomar decisiones que afectan a la vida de la persona cuidada. Es una tarea que, en muchos casos, excede las fuerzas y los conocimientos de las familias.

3. La crisis de los cuidados.

El sistema no sostiene el cuidado. Las familias no pueden cubrir todas las necesidades, el Estado no ofrece los servicios suficientes y el resultado es una crisis que recae sobre las mujeres y sobre las comunidades.

En España hay 1.644.073 personas con una situación de dependencia reconocida y, sin embargo, el 63,1% de los mayores de 65 años con limitaciones severas en su vida diaria no recibe atención efectiva del Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia (SAAD). El limbo de la dependencia es una realidad para la mayoría.

El envejecimiento de la población agrava la crisis. Las proyecciones demográficas indican que la demanda de cuidados aumentará significativamente en las próximas décadas y el sistema, tal como está diseñado, no podrá absorber esa demanda.

4. Las cadenas globales del cuidado.

La crisis de los cuidados no se resuelve solo dentro de las fronteras, también se globaliza. Las mujeres migrantes sostienen el cuidado de las familias del Norte mientras dejan a las suyas en el Sur. Es lo que la socióloga Arlie Hochschild denominó cadenas globales de cuidado.

Mujeres de América Latina, Europa del Este o Filipinas migran para cuidar a mayores y niños en países más ricos, dejando a sus propios hijos al cuidado de abuelas, hijas mayores u otras mujeres de la familia. Las remesas que envían sostienen la economía de sus países de origen, pero ellas quedan atrapadas en una doble ausencia: no cuidan a los suyos y no son reconocidas donde cuidan.

5. El cuidado como yacimiento de empleo.

El trabajo asalariado está desapareciendo. La automatización y la inteligencia artificial están redefiniendo qué tipo de empleo es estable y qué tipo sigue siendo precario. Millones de empleos serán destruidos en las próximas décadas y la pregunta ya no es si el trabajo escaseará, sino qué haremos con nuestras vidas cuando el empleo deje de ser el eje central de la existencia.

Aquí reside una oportunidad histórica. Si el trabajo tradicional se desvanece, el cuidado (esa actividad que sostiene la vida) puede erigirse como la actividad central de las personas junto con la creación artística y la generación de conocimiento y su aplicación a una vida más digna. No se trata de crear más empleos de cuidado en el sentido tradicional, sino de reorganizar la sociedad en torno a una lógica distinta, la lógica de la vida y no la del beneficio.

Los datos de nuestro entorno confirman que este sector es un motor de empleo. La OCDE proyecta un aumento del 32% en el empleo de cuidados de larga duración en la próxima década para responder al envejecimiento de la población. En 2023, aproximadamente uno de cada nueve empleos (el 10,9%) en los países de la OCDE ya se encontraba en el ámbito de la salud y la asistencia social, y el crecimiento del empleo en este sector duplicó la tasa general entre 2013 y 2023.

En la Unión Europea, el sector de cuidados de larga duración empleaba a 3,2 millones de personas en 2024, lo que representa el 1,6% de la población ocupada.

Y en España, el potencial de creación de empleo es igualmente significativo. Los escenarios más ambiciosos de inversión pública estiman la creación de hasta 430.000 nuevos empleos en el sector de los cuidados para 2030.

El cuidado no es un obstáculo para la economía, es un sector dinamizador, es un yacimiento de empleo de calidad en un mundo que necesita, precisamente, trabajos que no puedan ser automatizados. Y es, sobre todo, una oportunidad para redefinir qué valoramos como sociedad.

6. El cuidado como bien público.

El cuidado no puede seguir siendo un asunto privado, una carga familiar o una responsabilidad individual de las mujeres. El cuidado es un derecho y, por tanto, una responsabilidad colectiva. Debe ser reconocido como un bien público y organizado como tal.

Ello implica políticas públicas decididas que faciliten servicios públicos de cuidado accesibles y de calidad, permisos de maternidad y paternidad igualitarios e intransferibles, reconocimiento y remuneración del trabajo no remunerado, formación para cuidadores y apoyo a las familias. Y también implica un cambio cultural profundo en el que los hombres asuman su parte del cuidado, que el cuidado deje de ser una obligación femenina y que la sociedad entienda que cuidar es una tarea de todos.

La gobernanza debe ser compartida. No se trata de que las administraciones diseñen los servicios de espaldas a quienes cuidan y a quienes son cuidados, sino de que todos participen en su definición, diseño y evaluación.

Las organizaciones de mujeres, los sindicatos, las entidades del tercer sector, las asociaciones de familiares de enfermos y personas con discapacidad, las plataformas en defensa de la infancia y, por supuesto, las asociaciones de mayores deben tener voz y voto en la configuración del sistema. El cuidado es una tarea colectiva y su organización no puede decidirse desde arriba, sino desde el diálogo entre todos los implicados.

7. Cuidar como derecho, no como negocio.

El cuidado se ha convertido en un mercado. Residencias privadas, guarderías, empresas de ayuda a domicilio, aseguradoras que venden productos para la dependencia, SOCIMIs (Sociedades Anónimas Cotizadas de Inversión en el Mercado Inmobiliario) que invierten en residencias.

Sin embargo, el cuidado como negocio tiene una lógica completamente distinta y casi siempre enfrentada a la del cuidado como derecho: busca el beneficio, no el bienestar. Y esa lógica genera desigualdad. Quienes pueden pagar, acceden a cuidados de calidad, y quienes no, dependen de la familia, de servicios públicos saturados o de la caridad. No se trata de demonizar la iniciativa privada, sino de reconocer que el cuidado no puede depender de la capacidad de pago de cada uno. Es un derecho, no una mercancía.

Cuidar no es decidir por el otro, es acompañarle en el proceso, ofrecerle herramientas para que mantenga el control de su vida en la medida de lo posible. Un niño necesita que se le enseñe a valerse por sí mismo, un enfermo que se respete su ritmo de recuperación, una persona con discapacidad que se reconozcan sus capacidades y no solo sus limitaciones. La autonomía no se sustituye, se apoya. Y cuando ya no es posible ejercerla plenamente, se busca la manera de preservarla en los ámbitos donde todavía sea posible.

8. La vida que se sostiene.

El cuidado es la base de todo. Sin cuidado, no hay vida y, sin embargo, el sistema lo trata como si no existiera. Lo invisibiliza, lo feminiza y lo precariza. Lo convierte en un negocio para unos pocos y en una carga para muchas.

¿Es posible construir una sociedad que ponga el cuidado en el centro o seguiremos tratando como invisible lo que nos sostiene? Esta es la cuestión con la que se cierra este ensayo.

La respuesta no está en los geriátricos ni en las residencias de lujo, está en la voluntad de mirar de frente una realidad que preferimos ignorar, está en reconocer que el cuidado es la actividad más importante que existe, porque sin ella no habría ninguna otra.

Si el trabajo tradicional se desvanece, el cuidado puede ocupar su lugar. No como una condena, sino como una liberación. No como una obligación, sino como un derecho. No como una carga, sino como la actividad que da sentido a la vida.