

**EL CUIDADO DE PERSONAS MAYORES  
GENERA UNA IMPORTANTE BRECHA DE  
GÉNERO EN EL PERSONAL DOCENTE E  
INVESTIGADOR DE LA ACADÉMIA EN ESPAÑA**

2024



Grupo Gender & Science, Asociación Ibérica de Limnología  
<https://www.genderlimno.org>

## EL CUIDADO DE PERSONAS MAYORES GENERA UNA IMPORTANTE BRECHA DE GÉNERO EN EL PERSONAL DOCENTE E INVESTIGADOR DE LA ACADÉMIA EN ESPAÑA

Este informe ha sido elaborado por miembros del Grupo de Género y Ciencia de la Asociación Ibérica de Limnología (AIL)

**Autores:** María Rosario Vidar Abarca<sup>2</sup>; María Luisa Suárez, Sílvia Poblador<sup>3</sup>, María Anton-Pardo<sup>4</sup>; Anna Lupor<sup>5</sup>; Néstor Nicolás-Ruiz<sup>2</sup>; Berta Martín-López<sup>6</sup>; Pablo Rodríguez Lozano<sup>7</sup>; María Mar Sánchez-Montoya<sup>8</sup>; Núria Catalán<sup>9</sup>; Anna Freixá<sup>10</sup>; Anna Sala Bubaré<sup>11</sup>

1 Grupo Gender & Science, Asociación Ibérica de Limnología, Calle El Porche, 2, 46920, Mislata, Valencia (España).

2 Departamento de Ecología e Hidrología. Universidad de Murcia. Campus de Espinardo 30100 Murcia (España).

3 Research Group of Plants and Ecosystems, Department of Biology, University of Antwerp, Universiteitsplein 1, 2610 Wilrijk (Belgica)

4 Instituto Cavanilles de Biodiversidad y Biología Evolutiva, Universidad de Valencia (España)

5 Centre d'Estudis Avançats de Blanes (CEAB-CSIC), 17300, Blanes, Girona (España)

6 Social-Ecological Systems Institute (SESI), Leuphana University of Lüneburg (Germany)

7 Grupo de Investigación GLOWATER, Universidad de las Islas Baleares, 07122 Palma (España)

8 Departamento de Ecología, Biodiversidad y Evolución, Universidad Complutense de Madrid (España)

9 Institut de Diagnòstic Ambiental i Estudis de l'Aigua (IDAE-CSIC), 08034, Barcelona (España)

10 Institut Català de Recerca de l'Aigua (ICRA), Girona (España)

11 Facultat de Psicologia, Ciències de l'Educació i del Deporte Blanquerna, Universidad Ramón Llull, Barcelona (España)

**1. JUSTIFICACIÓN:** En todo el mundo, las mujeres realizan 2,6 veces más trabajo doméstico y de cuidados que los hombres (ONU -Mujeres, 2018). En el ámbito de la Academia, la maternidad y la paternidad son barreras reconocidas para la progresión personal y profesional del personal docente e investigador (p.e. Lancharro-Tavero et al., 2018; Astegiano et al., 2019; Ross et al., 2022; Sebastián-González et al., 2023), pero mucho menos estudiados son los roles y prejuicios de género relacionados con el cuidado de las personas mayores. Estudios previos (p.e. Sánchez-Montoya et al., 2016) apuntan que el cuidado de personas mayores, no solo de la infancia, presenta un sesgo de género importante para el desarrollo personal y profesional de las mujeres científicas. Por ello, desde el Grupo de Género y Ciencia de la Asociación Ibérica de Limnología (<https://www.genderlimno.org/>) se propuso explorar cómo el cuidado de las personas mayores estaba afectando la vida académica y personal del profesorado y personal investigador de las universidades y centros de investigación en España.

El trabajo se ha elaborado con el consentimiento de todas las personas entrevistadas.

**2. METODOLOGÍA** Para llevar a cabo este estudio se realizaron 36 entrevistas en profundidad (24 mujeres y 12 hombres) semiestructuradas abiertas, presenciales y/o virtuales, a profesorado y personal investigador que tenían o habían tenido personas mayores a su cargo durante el año 2022. Para su selección utilizamos un muestreo de "bola de nieve". El personal entrevistado pertenece a 14 universidades de 8 comunidades autónomas, y tres centros de investigación de España.

Las entrevistas discurrieron en torno a cuatro cuestiones básicas: i) ¿Quién cuida a los mayores?; ii) ¿Qué consecuencias físicas, emocionales, psicológicas, profesionales y económicas han sufrido las personas cuidadoras por el cuidado de mayores?; iii) ¿Cómo se afrontan los costes del cuidado?; iv) ¿Cuál es la respuesta de la Academia con respecto a la mitigación de los efectos negativos del cuidado de mayores?

Las entrevistas se realizaron en el año 2022 y su duración media fue de 24 minutos.

### 3. PERFIL DEL PERSONAL ENTREVISTADO

#### 3.1. Características generales

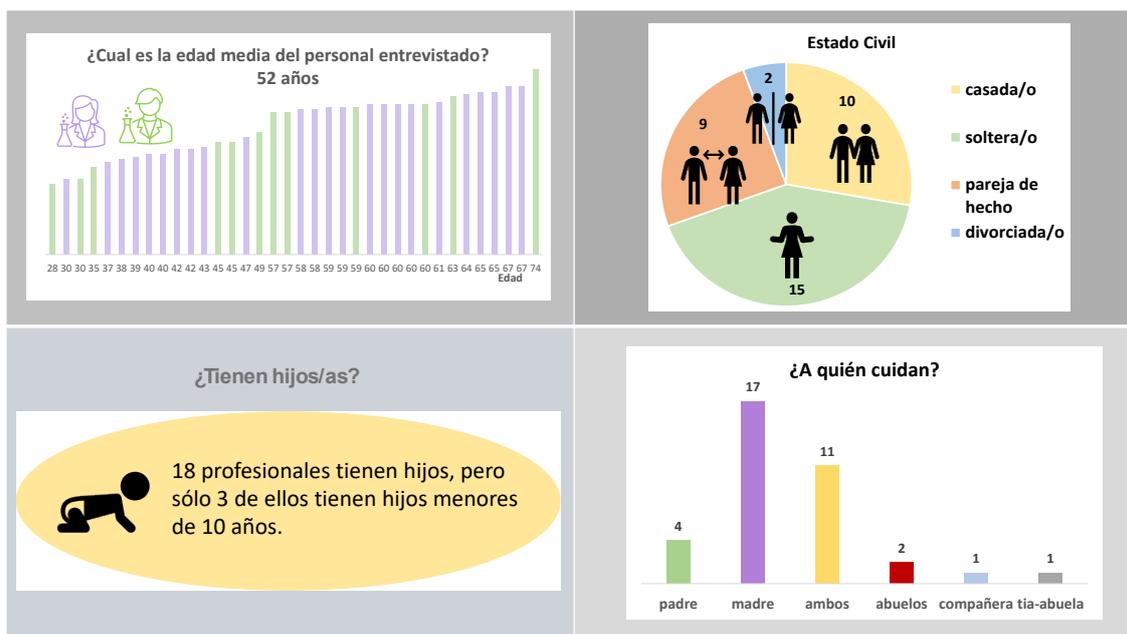


Figura 1. Datos generales sobre el perfil del personal entrevistado

#### 3.2. Tiempo de dedicación personal: El ocio

- El tiempo medio semanal dedicado al ocio fue de unas 4 horas (3.7 horas hombres y 4.01 mujeres).
- 8 del total de entrevistados (2 hombres y 6 mujeres) no realizan actualmente ninguna actividad de ocio o deportiva. 13 del total (36%) han renunciado o reducido sus actividades de ocio debido al cuidado de personas mayores, pero el porcentaje de renunciadas en las mujeres (10/24) es superior al de los hombres (3/12).
- Mientras que para las mujeres el ocio es una terapia más, para los hombres es ocio como tal.

### 4. RESULTADOS

#### 4.1. ¿QUÉN CUIDA A LOS MAYORES?

- El 33.3 % (8/24) de las mujeres entrevistadas denuncian que está normalizado que son ellas quienes tienen que ocuparse del cuidado de mayores.

- En general, **las mujeres aceptan** la situación del cuidado mejor que los hombres:

*“...estar atento a los padres cuando están en su última etapa, pues me parece ley de vida...”*

*“Nunca sentí que eran una carga...”*

*“Evidentemente era mi madre y como era mi madre estaba dispuestísima a encargarme de ella.”*

*“...yo he aceptado el cuidado de mi padre...”*

- En cambio, **los hombres** lo perciben como una **obligación** impuesta:

*“...Sí, sí, suponen una carga bastante grande, la verdad...”*

*“Es una carga adicional, es una obligación...”*

- Dentro del núcleo familiar, cuando hay hermanos (mujeres y hombres) normalmente **el cuidado recae en las hijas** (lo denuncian 7 mujeres):

*“...he lidiado con frustraciones a veces, por ejemplo, por sentir que el reparto no era equitativo con mi hermano...”*

- Generalmente cuando el hijo es **único y hombre**, el cuidado de los mayores recae sobre él.

#### 4.2. ¿QUÉN AYUDA?

- El **72.2% (26/36)** de todas las personas entrevistadas **tiene ayuda** de otros familiares para llevar a cabo el cuidado de los mayores.
- Pero la proporción es desigual: **11 de los 12 hombres** entrevistados **tienen ayuda familiar**, pero sólo **15 de las 24 mujeres** entrevistadas.
- **13 mujeres (54.2%)** y **4 hombres (33.3%)** declararon haber tenido que recurrir a **ayuda fuera del núcleo familiar (cuidadores, residencias, etc.)**, para poder atender a su tarea cotidiana (profesión), para liberarse un poco de la presión del cuidado o porque el cuidado requería personal especializado.
- Pero aun cuando existiera ayuda de familiares o externa, algunos entrevistados no se sentían liberados de la **presión del cuidado** ...

*“...no te liberas del todo, aunque tú dices, vale, este es el día que me toca a mí y yo lo dedico, pero no te liberas el resto del tiempo tampoco...”*

*“...la carga emocional te la llevas todo el tiempo...”*

#### 4.3. ¿CÓMO SE SENTÍAN?

- El **58.3% (14/24) de las mujeres** y el **25% (3/12) de los hombres** expresaron, explícitamente, que se sentían bien cuidando a los mayores, **pero** algunas mujeres expresaron un profundo sentimiento de tristeza ante la situación de deterioro de los mayores:

*“...Me entristecía.... El fin de semana que tenía que ir, sabía que era duro por ver cómo se encontraban y cuando me volvía, me volvía llorando...”*

- El sentimiento más común expresado por el personal entrevistado fue el de “**culpabilidad**”: **10 mujeres (42%)** y **2 hombres jóvenes (17%)** expresaron un importante “sentimiento de culpabilidad” por no poder dedicarles más tiempo o no saber dar más cariño y apoyo (ver Figura 2)

*“...no estoy satisfecha porque creo que lo podía haber hecho mejor, sabes? y haberle dado más cariño...”*

*“...Yo me quité un peso... Con mucha tristeza de haberlos perdido, pero liberada..., con mucho más tiempo para mí...”*

*“...por un lado, la satisfacción de ayudarlo y, por otro lado, te sientes mal contigo misma porque yo digo que esto quiero que se acabe y volver con mi vida...”*



Figura 2. Palabras y frases cortas utilizadas por las mujeres para expresar su sentimiento de culpabilidad y frustración.

- Muchos de los encuestados expresaron sentimientos encontrados de **frustración o angustia**.

*"...estoy con la dicotomía de... me cuido yo, o los cuido a ellos..."*

*"...indirectamente mi madre puede ser que se siente un poco como que yo soy el soporte..."*

*"...mi sensación es que tengo dos niños agarrados al cuello (se refiere a los padres) y estamos en la playa nadando, pero los tengo a los dos ahí."*

#### 4.4. ¿QUÉ CONSECUENCIAS TIENE EL CUIDADO DE MAYORES Y CÓMO SE AFRONTAN?

##### 4.4.1. COSTES FÍSICOS

- El **50%** del personal encuestado (18/36) ha sufrido problemas de **salud física**, pero la proporción en mujeres (15/24) es mayor que en hombres (3/12).
- Las **mujeres** declararon haber sufrido distintas lesiones físicas, como **lumbalgias y dolores de espalda** (3/24), **migrañas** (2/24), **contracturas musculares** (2/24) y **problemas cervicales** (2/24).
- Sólo dos hombres declararon algunas consecuencias físicas, pero derivadas del estrés.

##### 4.4.2. COSTES EMOCIONALES

- **Más del 85%** (31/36) de los entrevistados ha sufrido problemas de **salud mental**, pero la proporción en mujeres (23/24) supera con creces a la de hombres (6/12)
- Las **mujeres** declararon haber sufrido **estrés** (15/24), **ansiedad** (7/24), **tristeza** (5/24), **falta de concentración y agotamiento psicológico** (4/24), y **depresión** (3/24).
- **Más de la mitad de las mujeres** (15/24) ha sufrido problemas de **salud tanto física como emocional**.
- Algunos entrevistados declaran padecer problemas psicosomáticos derivados del estrés emocional que supone el cuidado de mayores (por ejemplo, **migrañas e insomnio** en el caso de las **mujeres**, y **psoriasis o alopecia** en el de los **hombres**).

##### 4.4.3. ¿CÓMO AFRONTAN ESTOS COSTES?

- **Rara vez** recurren a **profesionales médicos** para superar estas dolencias físicas y emocionales.
- Sólo **2 hombres y 4 mujeres** han recurrido a la **terapia psicológica** o a un internista para solucionar sus problemas de salud físicos o psicosomáticos.
- **4 mujeres** informan del uso de **fármacos** para controlar la depresión y la ansiedad.

- **Las mujeres** buscan **estrategias** para superar las situaciones de estrés provocadas por el cuidado de los ancianos.
- Es frecuente que **las mujeres** recurran a **actividades relajantes** como el yoga, la biodanza, la meditación, el pilates o el ejercicio físico.
- **Las mujeres** utilizan sobre todo **redes de apoyo** (por ejemplo, amigas, mujeres del entorno familiar, compañeras de trabajo, redes sociales o profesionales de mujeres) para sobrellevar los sentimientos negativos y el estrés.

#### 4.4.4. COSTES PROFESIONALES

- El **58% (7/12) de los hombres y el 83% (20/24) de las mujeres** indicaron explícitamente que el cuidado de mayores **les ha afectado en su vida profesional**, agravado en el caso de las mujeres cuando coincide con el cuidado de hijos menores de edad.
- Este **coste** incluye, además de la **disminución en la productividad científica**, las **posibilidades de promoción profesional** que afecta **principalmente a las mujeres** (10/24 de mujeres frente a 4/12 de hombres).
- La **renuncia a desarrollar actividades profesionales que requieren alejarse del entorno de cuidados** (p.ej., estancias en el extranjero, asistencia a congresos, investigación en el campo, tribunales de tesis, etc.) **es superior en las mujeres** (15/24) que en los hombres (3/12).
- La actividad docente, en el caso del personal universitario, siempre se cubre, pero señalaron una **importante reducción de la investigación**, incluso consideran una gran ventaja no tener que “fichar” o justificar las horas presenciales en el centro de trabajo:

*“... la docencia, por supuesto, la cubres.... te quedas más rato, o el fin de semana trabajas...”*

*“... el trabajo realmente no lo interrumpí... Lo que pasa es que se centró exclusivamente en lo que es la actividad docente...”*

- La actividad profesional se respeta en ambos casos, pero a costa de un **gran esfuerzo personal**, como la renuncia al tiempo de ocio:

*“... si tengo que acabar este artículo... pues ya me manejaba yo mi tiempo, lo que se resiente es el ocio...”*

*“... como me gusta mucho mi trabajo... no tenía límite... no me importaba no ir a hacer gimnasia y quedarme aquí a hacer cosas del trabajo ...”*

- Apesar de los costes profesionales y las inexistentes ayudas institucionales, son muy pocos (2/36) los investigadores que solicitaron una **reducción en su jornada de trabajo**, puesto que la academia es considerada una vía de “escape”.

- **Retomar de nuevo el trabajo** cuando finalizan los cuidados de mayores es más difícil para los docentes y personal investigador de mayor edad que para los más jóvenes, aunque para éstos supone una enorme dificultad para su estabilización, que lleva incluso a renunciar a distintas vías de promoción:

*“... Después del cáncer (de mi madre), no me costó... porque no dejé de trabajar... fue simplemente coger el ritmo otra vez...”*

*“... la acreditación de catedrático... la tenía medio lanzada y también la he parado porque no me da la vida...”*

#### 4.4.5. COSTES ECONÓMICOS

- 8 mujeres y 4 hombres apuntan que el cuidado de mayores supone también un importante coste económico, sobre todo para pagar ayuda externa:



*“...la mitad de mi sueldo se va en el cuidado de mi madre... ella cobra poco, y la mitad de mi sueldo se va en señoras y en la que la que viene a limpiar...”*

*“Pues yo sobre todo a nivel económico, mucho coste, porque yo he tenido que gastar mucho dinero en asistenta para que mi madre no estuviera sola”*

*“...se me ha llevado 2/3 partes de mi sueldo...”*

*“El año pasado se fueron varios miles de euros que me gasté en hoteles, en coche, en gasolina ...”*

#### 4.5. LA PARTE POSITIVA DEL CUIDADO DE MAYORES

- **Tanto hombre como mujeres** apuntan que el cuidado de mayores también les ha servido para **aprender habilidades** nuevas o para **vivir experiencias** y **enseñanzas positivas** útiles para afrontar la vida:

*“...fue un acicate para aprender yo cosas... la alimentación, es muy complicado cuando estas con quimioterapia... buscaba tiendas donde pudieran vender productos ecológicos...”*

*“El carnet de conducir con 40 años, me lo acabo de sacar... precisamente me lo he sacado para echarle un cable a ella...”*

*“...Me ha cambiado la perspectiva... (en la exigencia al trabajo)... Ahora ante la cantidad, me interesa más la calidad...”*

*“...creo que los cuidados te hacen mejor persona porque empatizas más...”*

*“...te sirve para ordenar también un ranking de importancia sobre qué es importante y no lo es...”*

*“... te hace ser más valiente, ... me tuve que curtir como fuera, porque no quedaba otra... al final tienes que seguir adelante...”*

### 5. ¿CUAL ES LA RESPUESTA DE LA ACADEMIA?

- Todas las personas entrevistadas indicaron que desconocen la existencia de ayuda a nivel institucional y si la hay es “invisible”. Exist**gran desinformación**.
- A nivel institucional existe la posibilidad de pedir **reducción de jornada** , pero a costa de reducción de sueldo, lo que agrava e imposibilita, en muchos casos, contratar ayuda externa.
- En algunos casos se indica la existencia en la s universidades de **gabinetes psicológicos** que prestan ayuda, pero declaran que su tarea está centrada en atender problemas laborales (p.ej. síndrome de desgaste profesional) o del alumnado y casi nada par**personal docente o investigador**
- Hay cierto reparo por parte del personal entrevistado en comunicar su situación. Les result**adifícil pedir ayuda** porque asumen que el cuidado de mayores es tarea de ellos.

## 6. PROPUESTAS PARA MEJORAR LA VIDA DEL PERSONAL DOCENTE E INVESTIGADOR

- Varios docentes e investigadores entrevistados apuntan la posibilidad de contemplar **teletrabajar** como una opción para compatibilizar mejor la carga que supone el cuidado de mayores.
- Contemplar **ayuda psicológica** para el personal cuidador como una tarea más**de las prestaciones que se hacen desde los gabinetes psicológicos de las universidades o centros de investigación?**
- Estudiar la posibilidad de **reducción de jornada** para el personal cuidador sin pérdida de poder adquisitivo (ej. baja por dependencia).
- Los**Centros de día** para mayores asociados a las universidades se proponen como una buena fórmula para apoyar el cuidado de mayores, al menos durante las fases menos graves del proceso de envejecimiento. Estos centros podrían servir como **centros de investigación n y apoyo** a muchas disciplinas impartidas en las universidades como la psicología, sociología, enfermería, trabajo social, etc.
- Relocalización de fondos de la universidad o centro de investigación para dar mayor soporte a las personas afectadas (ej. tiempo de personal técnico, mayor soporte con cargas administrativas, etc.)

## CONCLUSIONES

1. En la Academia, el cuidado de personas mayores sigue el mis**sesgo de género** que en el resto de la sociedad. Son fundamentalmente las mujeres las que se encargan de **realizar esta tarea** y lo aceptan como si fuera una “herencia ligada al sexo”.
2. El cuidado de las personas mayores impacta en la **salud física, psíquica y emocional** del personal docente e investigador, pero fundamentalmente en las

mujeres, que sufren al mismo tiempo dolencias físicas y psíquicas con mucha mayor frecuencia que los hombres cuidadores.

3. Las mujeres entrevistadas piensan, más frecuentemente que los hombres, que los cuidados de mayores han mermado significativamente su promoción y, en ocasiones, las oportunidades de continuidad en la carrera docente e investigadora que impliquen alejarse de las personas dependientes. Los **costes profesionales** del cuidado de las personas mayores tienen claramente **sesgo de género**.
4. A nivel institucional, el cuidado de personas mayores que recae sobre el personal docente e investigador, es un problema "**invisible**" para el que no hay respuestas ni ayuda.
5. Es urgente establecer **mecanismos estructurales** destinados a cerrar esta brecha de género en la Academia.

## REFERENCIAS

- Astegiano, J, Sebastián-González, E, Castanho, CT. 2019. Unravelling the gender productivity gap in science: a meta-analytical review. R. Soc. open sci. 6: 181566. <http://dx.doi.org/10.1098/rsos.181566>
- Lancharro Taveró, I, Gil García, E, Macías Seda, J, Romero Serrano, R, Calvo Cabrera, IM, Arroyo Rodríguez, A. 2018. The gender perspective in the opinions and discourse of women about caregiving. Rev. Esc. Enferm. USP., 52: e03370. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S1980-220X2017009403370>.
- ONU-Mujeres. 2018. Hacer las promesas realidad: La igualdad de género en la agenda 2030 para el desarrollo sostenible. <https://www.unwomen.org/sites/default/files/Headquarters/Attachments/Sections/Library/Publications/2018/SDG-report-Gender-equality-in-the-2030-Agenda-for-Sustainable-Development-2018-es.pdf>
- Ross, MB, Glennon, BM, Murciano-Goroff, R, Berkes, EG, Weinberg, BA, Lane, JI. 2022. Women are credited less in science than men. Nature 608: 135-145. <https://doi.org/10.1038/s41586-022-04966-w>
- Sánchez-Montoya, MM, Pastor, A, Aristi, I, del Arco, AI, Antón-Pardo, M, Bartrons, M, Ruíz, C, Feio, MJ, Gallardo, B, Chappuis, E, Catalán, N. 2016. Women in limnology in the Iberian Peninsula: biases, barriers and recommendations. Limnetica, 35 (1): 61-72 (2016). DOI:10.23818/limn.35.05
- Sebastián-González E, Graciá E, Morán-Ordóñez A, Pérez-Ibarra I, Sanz-Aguilar A, Sobral M. 2023. Ten simple rules for a mom-friendly Academia. PLoS Comput. Biol. 19(8): e1011284. <https://doi.org/10.1371/journal.pcbi.1011284>