**PROYECTO FINAL DE IAP**

# Agra Mundi: migración y cuidados

*1º Máster en Política Social e Intervención Sociocomunitaria 2024/25*

*Facultad de Sociología; Universidad de A Coruña*

*Investigación-Acción Participativa, Acción Comunitaria y Gestión de las Organizaciones Sociales*


**Autoría:**

María Quintana Quintela

Carolina Cori Lopez

Emilio Rey Carballo

Elena Da Silva Vicente

Estela Gasia Grande

María Carmen López de Queralta

# ÍNDICE

1. DISEÑO INICIAL: PROPUESTA IAP....3
1.1. Temática inicial....3
1.2. Conceptualización....5
1.2.1. Los cuidados....5
1.2.2. Papel de las mujeres migrantes....6
1.2.3. Justicia ocupacional....7
1.3. Árbol de problemas....9
1.4. Justificación de la IAP....9
1.5. Objetivos....10
1.6. Agentes sociales implicados y nivel de participación....11
1.7. Planificación de las fases del proceso de IAP y técnicas que se van a aplicar....13
2. INFORME DIAGNÓSTICO FINAL....15
2.1. Descripción metodológica....15
2.2. Análisis del discurso....16
2.2.1. Cuidar....17
2.2.2. Cuidarse y ser cuidada....20
2.2.3. Dificultades y propuestas....24
2.3. Triangulación: síntesis de los principales hallazgos....28
2.4. Problemáticas y potencialidades....28
4. Anexos....33
ANEXO 1. CONSENTIMIENTO INFORMADO....33
ANEXO 2. INSTRUMENTOS CREADOS....36
ANEXO 3. ESQUEMA DE CATEGORÍAS....40
ANEXO 4. CUADERNO DE CAMPO....40
ANEXO 5. INFORMACIÓN RECABADA Y CATEGORIZADA....42
ANEXO 6. AUTOEVALUACIONES....115

## 1. DISEÑO INICIAL: PROPUESTA IAP.

### 1.1. Temática inicial.

La emigración en los últimos años ha experimentado un crecimiento significativo, particularmente la emigración femenina. Hoy, es cada vez más natural la presencia de mujeres migrantes en diversos sectores laborales, especialmente en el ámbito de los cuidados. "Las mujeres migrantes se han convertido en una parte fundamental del sector de cuidados en España, especialmente en el ámbito doméstico, un trabajo que, en muchos casos, ha sido invisibilizado y feminizado." (Díaz, M., & Martínez-Buján, R. 2018). Los autores destacan cómo este sector ha sido históricamente feminizado, ya que las labores de cuidado han sido asociadas con roles tradicionalmente asignado a las mujeres. La invisibilización de este trabajo y que dependa de trabajadoras migrantes refuerza la doble desigualdad por género y por nacionalidad en la sociedad española. La llegada masiva de mujeres migrantes a este sector también responde a otras barreras estructurales como el reconocimiento potencial de dedicarse a otros sectores, ya sea por la tardía validación de estudios en caso de que se tengan o por falta de oportunidades y exigencias del mercado laboral, lo que refuerza la dependencia de estas mujeres del sector de los cuidados. Por otra parte, el conjunto social no reconoce el valor de estas tareas esenciales para el bienestar de la sociedad ya que es percibido a menudo como un servicio más que como una contribución social, por lo que es crucial trabajar en el reconocimiento de la importancia de su labor en la construcción del bienestar social.

Hay constancia de que, en este caso, los cuidados y las mujeres migrantes tienen una fuerte interrelación en diferentes países del sur europeo, también en España y en A Coruña concretamente, donde las afiliaciones a la seguridad social en el trabajo doméstico han crecido un 47% en los últimos 20 años. Como menciona Marta Otero en el diario La Opinión, “es un sector invisible, pero, si un día desapareciera, el sistema entero se desmoronaría” (Otero, O. 2025), por lo que consideramos que es urgente darle voz a las personas que viven esta situación y las violencias que ello implica de primera mano, sin imponer un discurso desde una voz lejana y exclusivamente científica, sino aunando saberes científicos y personales, vivenciales.

El alcance y amplitud de este tema es un interés común del grupo, especialmente desde una perspectiva de género y de clase. No solamente con el objetivo de conocer y profundizar en las realidades de las mujeres migrantes en nuestra ciudad, sino también con el de mostrar visibilidad al valor social que aportan cada una de ellas en su espacio vital. Hemos escogido el barrio del Agra para nuestro trabajo ya que este arropa y acoge un porciento de

esas mujeres, fundamentalmente latinoamericanas, que dinamizan la vida cotidiana de allí. Este acercamiento al barrio nos da la oportunidad de conocer no solo las barreras y problemas que enfrentan las mujeres migrantes en el sector de cuidados en el Agra, sino también valorar sus contribuciones en clave apreciativa, destacando el impacto positivo que tienen en el bienestar familiar y social. También con este proyecto se presenta la posibilidad de formar parte de cambios reales y consecuentes con la ética que compartimos, poner en práctica lo aprendido, compartir experiencias previas y ofrecer herramientas para la colaboración, sin caer en el complejo del "salvador blanco".

Al reconocer el barrio como un espacio multicultural, caracterizado por la convivencia de diversas nacionalidades y vivencias, resulta fundamental conocer qué aportan y cómo contribuyen a la sociedad las mujeres migrantes desde el sector de los cuidados más allá de los problemas que enfrentan. Como señala Míguez (2025) en La Voz de Galicia, las mujeres migrantes son reconocidas como un grupo fundamental que sostiene la economía y el mercado laboral en España, tanto en el presente como en el futuro. Sin embargo, su trabajo, a menudo en el sector doméstico y de cuidados, se desarrolla en condiciones que no garantizan la dignidad laboral ni la equidad. Reflexionar sobre las desigualdades que perpetúan su situación es esencial para generar un cambio positivo y promover su empoderamiento.

Otro aspecto a considerar es el impacto de la maternidad en las mujeres migrantes que desempeñan trabajos de cuidados, un tema clave para entender las dificultades a las que se enfrentan. La división de su tiempo entre cuidados remunerados y no remunerados, sumado a la ausencia de redes de apoyo y recursos financieros o públicos, a menudo no deja tiempo restante para su propio cuidado

El objetivo de este estudio no es solo comprender su situación y los cuidados que aportan en el barrio, sino también visibilizar los retos que enfrentan y contribuir a su bienestar, promoviendo su participación en la comunidad. A través de este enfoque, aspiramos a tener un impacto positivo en la mejora de sus condiciones de vida, reconociendo tanto las dificultades como la valiosa contribución de estas mujeres al cuidado del barrio.

En la fase inicial del proyecto Agra, identificamos varias necesidades y problemáticas clave que orientan nuestra investigación: la estigmatización del barrio y la escasa participación de mujeres migrantes en actividades colectivas formales del barrio y en espacios comunitarios. Estas observaciones nos proporcionan un punto de partida para comprender qué sucede para que se dé esta situación, indagando sobre los posibles factores implicados, posiblemente relacionados con los propios roles de género e interseccionalidad

racial, siendo importante analizar si existe una sobrecarga de trabajos de cuidados sobre estas mujeres que, de algún modo, produzcan un desequilibrio entre las dimensiones de autocuidado, ocio o participación social y las ocupaciones de cuidado a otras personas. Con esta información inicial buscaremos analizar las exigencias laborales que enfrentan y cómo estas se interrelacionan con la maternidad y las condiciones de vida en el barrio, para finalmente proponer alternativas que promuevan su empoderamiento y bienestar.

También puede darse que algunas de estas mujeres hayan desarrollado estrategias efectivas de conciliación y de reequilibrio entre ocupaciones, a través de apoyos externos o propios. Por lo tanto, consideramos de gran valor poder conocer estas estrategias, pudiendo ser una futura vía de acción de esta IAP.

## 1.2. Conceptualización

### 1.2.1. Los cuidados

El *cuidado* es un término crucial para comprender las estructuras sociales y económicas de los distintos sistemas de protección social y de bienestar. *Los tres mundos del estado del bienestar* (1993), resultó ser la obra más influyente de Esping-Andersen, el cual es una figura clave en la sociología y en los estudios de los sistemas de bienestar. Sin embargo, su enfoque ha sido tradicionalmente limitado, ya que ha tendido a ignorar el trabajo no remunerado, especialmente el trabajo doméstico y de cuidados que sostiene a las sociedades. La incorporación del feminismo en el estudio de los regímenes de bienestar y su crítica a estas estructuras ha puesto de manifiesto la necesidad de re-evaluar y re-definir el bienestar, considerando la centralidad de los cuidados en la reproducción de la vida social. En este contexto, el enfoque de cuidados (*care studies*) emerge como una herramienta crucial para comprender la esfera familiar como un espacio fundamental de reproducción social, subrayando el papel protagonista de las mujeres en este proceso.

Sainsbury es una de las pioneras en integrar la perspectiva de género, en su obra *Gender and Welfare State Regimes* (1999) analiza los estados de bienestar en función del impacto de la división sexual del trabajo, tanto en el mercado laboral como en el hogar. Para esta autora, los sistemas de bienestar no solo deben evaluarse en términos de desmercantilización, sino también de "desfamilización", es decir, la medida en que las políticas sociales liberan a las mujeres de la dependencia económica de la familia y los roles de cuidado. (Sainsbury, 1999).

El cuidado, desde una perspectiva socioeducativa, es reconocido como un derecho colectivo. Siendo así un conjunto de tareas a realizar por todos y todas de manera tanto individual como conjunta para contribuir a la sostenibilidad de la vida; nos enseña a ser recíprocos con el mundo natural, actuando desde la cordialidad y no desde el sometimiento. Así, reconocemos el cuidado desde un paradigma no capitalista, patriarcal o individualista, sino más bien comunitario y equitativo. Y a su vez, entendemos que el cuidado trae consigo consecuencias políticas que pueden ser enriquecedoras para crecer como sociedad (Álvarez, 2018).

Por otra parte, la globalización ha creado una economía de cuidados que depende de mujeres migrantes para realizar trabajos esenciales, pero poco visibilizados y valorados. Las mujeres de países subdesarrollados o en crisis, asumen roles de cuidado en hogares de países desarrollados, dejando a sus propias familias atrás (hijos y padres). Así, en el año 2000, Hochschild formula el conocido concepto de "*cadenas globales de cuidados (CGC)*", y en 2001 Salazar, publica su famoso libro sobre "l*as siervas de la globalización*", que lleva el expresivo subtítulo de *Mujeres, migración y trabajo*. "Una se encarga de los hijos de la emigrante en el país de origen, otra cuida de los hijos de la mujer que cuida de los hijos de la migrante, y una tercera, la madre emigrante, cuida de los hijos de las profesionales en el Primer Mundo" (Hochschild, 2001). Entre las características más notables de las CGC, destaca la importancia fundamental que desempeñan las trabajadoras migrantes, una mayoría procedente de países menos ricos; lo que genera debates sobre equidad y derechos laborales desde una perspectiva internacional (Parreñas, 2000).

La ausencia de regulaciones adecuadas y de protección social para estas mujeres, que a menudo se ven obligadas a trabajar sin contrato, sin cobertura médica o derechos laborales básicos, demuestra que es un sector feminizado, vulnerable y muchas veces en situación irregular. El empleo del hogar y los cuidados constituye hoy por hoy uno de los sectores que mayor precariedad sufre (Elizalde, 2021).

### 1.2.2. Papel de las mujeres migrantes

Como recogen Díaz y Martínez-Buján (2018), más de la mitad del personal ocupado en el sector doméstico y de los cuidados en el año 2017 eran mujeres migrantes, siendo el 63% del total, mientras que en el año 2000 este porcentaje no alcanzaba el 32%. Ningún otro sector laboral concentra tan altos porcentajes, por lo que el *serviméstico* es un nicho laboral

importante para este colectivo de mujeres migrantes, sobre todo como vía inicial de entrada al mercado laboral (Díaz y Martínez-Buján, 2018).

Este dato, acompañado de testimonios cualitativos, nos permite abstraer la idea de que esta dinámica y este perfil de mujer cuidadora responde a una forma de replicar el modelo tradicional *familiarista* de los países del Sur de Europa, donde originalmente eran las mujeres las encargadas de los cuidados y los trabajos domésticos; al incorporarse al mercado laboral, estas cuidadoras tradicionales se sustituyen por el de mujeres, como hemos visto, principalmente migrantes, que harán estas mismas funciones ahora externalizadas. Estos datos que reflejan la mercantilización de los cuidados han mostrado una tendencia creciente desde mediados de los años 90 hasta la actualidad (Díaz y Martínez-Buján, 2018).

### 1.2.3. Justicia ocupacional

Las ocupaciones, entendidas como aquellas actividades significativas de la vida cotidiana que se encuentran validadas por la cultura y el entorno, constituyen una necesidad humana, teniendo el derecho todas las personas de participar en las mismas. En una sociedad justa "la asignación de recursos debe permitir la distribución equitativa de derechos y privilegios que puedan resultar del ejercicio de una ocupación, al tiempo que se reconocen las necesidades ocupacionales específicas de las personas" (Durocher et al., 2015).

Sin embargo, existe una vulneración de la libertad de decisión de participar en ocupaciones mediante la falta de oportunidades equitativas o de recursos es una realidad, especialmente en algunos colectivos vulnerables, como las personas con discapacidad o las personas migrantes, lo que se conoce como injusticia ocupacional, existiendo diferentes tipos (Durocher et al., 2015).

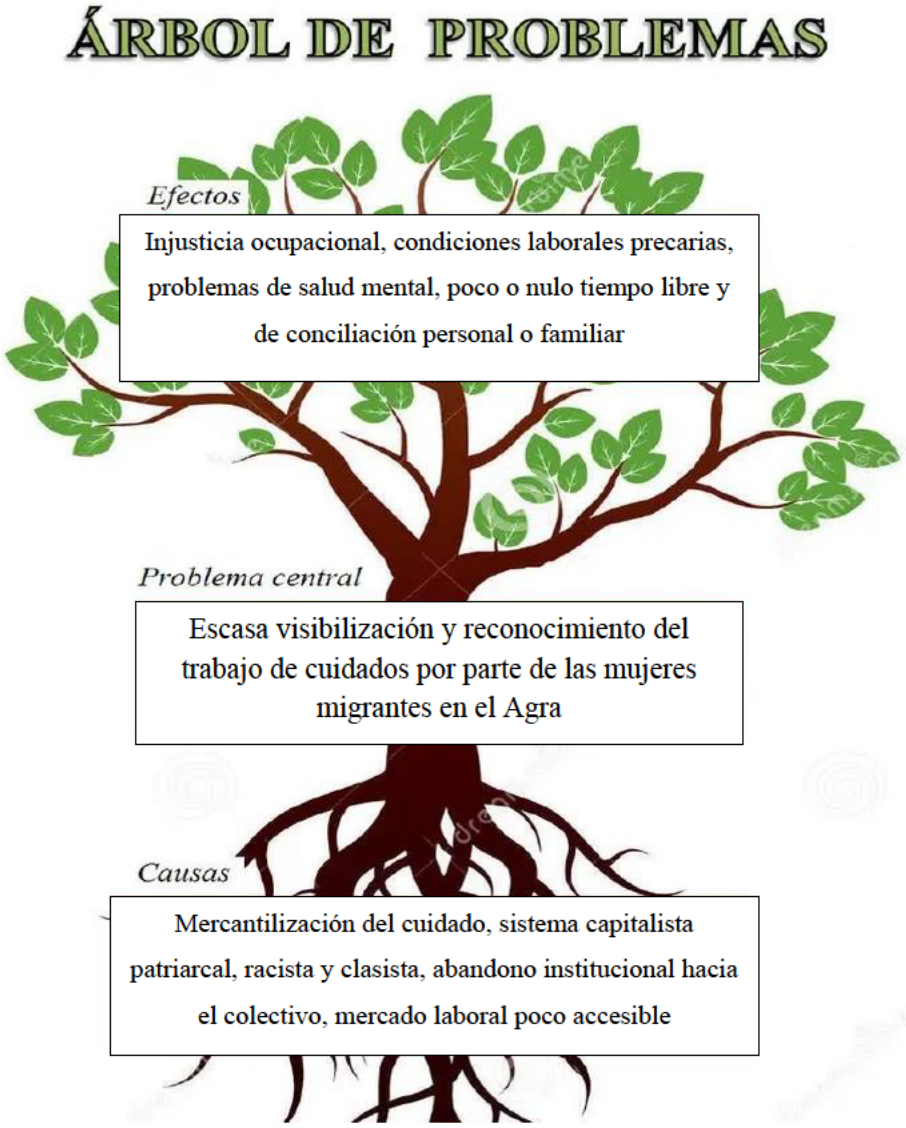
Una situación de injusticia ocupacional que afecta a la población migrante es la *dislocación ocupacional*, que se define como un fenómeno en el cual "una persona o grupo es trasladado a la fuerza, desalojado o desplazado por razones ajenas a su control inmediato, dejando territorios de relevancia ocupacional, cultural y/o económica, resultando en empobrecimiento o limitación de oportunidades para la participación en ocupaciones relevantes significativa y ecológicamente" (Pizarro et al., 2018). A pesar de que la dislocación ocupacional es un tipo de injusticia directamente relacionado con la movilidad humana, las personas migrantes (especialmente las mujeres) también padecen otras formas de injusticia ocupacional al existir una multitud de factores sociales, culturales, ambientales, políticos, económicos u históricos que privan a estas personas de una libre elección

ocupacional, excluyéndolas de participar en actividades significativas (Durocher et al., 2015). La deprivación ocupacional suele ser generalizada y de larga duración, algo observado en algunos estudios con mujeres migrantes en distintos lugares, como en Estados Unidos (Gupta y Sullivan, 2012) o en España (Rivas-Quarneti, 2015).

Otra forma de injusticia ocupacional que afecta a las mujeres migrantes es el *apartheid ocupacional*, dándose en situaciones en las que las oportunidades ocupacionales se otorgan a algunas personas/grupos y se restringen a otros según las características personales como raza, discapacidad, género, edad, nacionalidad, religión, condición social o sexual, entre otros. El apartheid constituye la forma de injusticia ocupacional más institucionalizada, al verse implicadas dinámicas de poder y problemáticas estructurales con gran presencia en las instituciones públicas, como el machismo o el racismo (Durocher et al, 2015).

Las mujeres migrantes, especialmente aquellas que dedican gran parte de su tiempo a labores de cuidados, se encuentran a menudo con una situación de desequilibrio ocupacional, es decir, dedican un tiempo desproporcionado a algunas actividades y mucho menos a otras. Lo frecuente en estas mujeres es una gran participación en actividades de cuidados a otras personas y al hogar (crianza de los hijos/as, cuidado de personas mayores, tareas domésticas y de mantenimiento del hogar, etc.), y en muchos casos también a actividades económicas altamente exigentes (relacionadas con cuidados o no), en detrimento del tiempo dedicado a actividades de autocuidado u ocio (rutinas de cuidado propio, deporte, descanso y sueño, actividades lúdicas y de socialización, etc.). Esta situación conlleva una merma en el bienestar y en la salud física, mental y social de estas mujeres (Gupta y Sullivan, 2012; Rivas-Quarneti, 2015).

### 1.3. Árbol de problemas




### 1.4. Justificación de la IAP

Uno de los investigadores en Investigación-Acción Participativa (IAP) más relevantes de América Latina, es sin duda, Orlando Fals Borda (2008). Entiende este tipo de investigación como un proceso en el que "los sujetos de la investigación se convierten en actores del proceso de conocimiento, siendo este un proceso colectivo de construcción de saberes que debe contribuir al cambio social y a la transformación de la realidad". Este enfoque metodológico implica la participación de las personas o comunidades en todas las etapas del proceso de investigación.

Consideramos necesario el uso de la IAP en este trabajo debido principalmente a la complejidad de la temática elegida, donde se tratarán las realidades y experiencias propias de

las mujeres migrantes del barrio de Agra y su relación con los cuidados. Estas realidades tan complejas no deben ser estudiadas a través de una relación jerárquica entre investigador y grupo de interés, sino que debe establecerse una relación horizontal donde el objeto o problema a investigar parta de un interés conjunto entre la población y el grupo investigador. Siguiendo la óptica de la IAP, la población es el agente principal de cualquier transformación social y por tanto es necesario contar con las mujeres migrantes del barrio en todo el proceso de investigación (Bru y Basagoiti, s. f.).

Siguiendo esta perspectiva, la investigación no se concibe como un acto unidireccional, sino como un proceso de construcción conjunta de conocimiento, que reconoce a las personas como agente principal de cualquier transformación social. Para Vera (2009), la IAP se basa en el principio de que el conocimiento no solo se produce en las instituciones académicas, sino también en los grupos sociales, que poseen saberes valiosos derivados de su experiencia cotidiana. El conocimiento generado, por lo tanto, es el resultado de un proceso colaborativo entre los miembros de la comunidad y el equipo de investigadores, contribuyendo a un enfoque que pone en valor los saberes locales y las prácticas cotidianas que podrían ser invisibilizadas en estudios más tradicionales.

Se busca la transformación social: transformar dinámicas de injusticia y desigualdad con la implicación y participación de las personas afectadas. Se trata de crear tejido social comunitario en el proceso de investigación (Essomba y Tarrés-Argelagués 2023). Así, el investigador se pone al servicio de la comunidad, conviviendo y participando en el colectivo, buscando evitar la simple imposición. En este caso, el trabajo con las mujeres migrantes en el barrio del Agra no solo busca comprender su situación, sino también generar cambios concretos que mejoren sus condiciones de vida. Este enfoque de transformación implica una participación de la comunidad en todas las fases del proceso de investigación, desde la identificación de las problemáticas hasta la implementación de soluciones, asegurando que las intervenciones sean efectivas y realmente beneficiosas para las personas afectadas.

Por lo tanto, pensamos que la transformación, en este caso, de las condiciones de las mujeres migrantes en el Agra, debe partir de observar y aprehender la situación de forma colaborativa y comunitaria, y transformarla de forma auto reflexiva.

### 1.5. Objetivos

Objetivos generales:

1. Visibilizar el papel de las mujeres migrantes del barrio Agra de Orzán en el trabajo de los cuidados.
2. Conocer las formas en las que las mujeres migrantes del barrio Agra de Orzán son cuidadas.
3. Conocer sus necesidades y propuestas para promover su participación comunitaria intercultural.

Objetivos específicos:

1. Identificar los espacios y contextos dentro del barrio donde las mujeres migrantes realizan su labor de cuidados y aquellos lugares donde se sienten cuidadas y apoyadas en la comunidad.
2. Analizar los desafíos y sobrecargas que enfrentan las mujeres migrantes en su trabajo de cuidados, con énfasis en el impacto que estos tienen en su bienestar físico y emocional.
3. Explorar las relaciones de cuidado en las que participan las mujeres migrantes en el barrio, explorando a quién cuidan, en qué espacios lo hacen y las motivaciones que las impulsan a seguir en esta labor.
4. Investigar si existe una situación de desequilibrio entre las actividades de provisión de cuidados y las de autocuidado, detectando posibles situaciones de injusticia ocupacional en el barrio relacionadas con estas dinámicas de cuidados.

### 1.6. Agentes sociales implicados y nivel de participación.

Se realizarán entrevistas a mujeres migrantes del barrio del Agra do Orzán. El contacto directo y la narración de experiencias personales nos permitirá entender la realidad del grupo de estudio en profundidad y conocer las diferentes situaciones en las que son protagonistas.

*Grupo motor de la IAP:*

El grupo motor de esta investigación está compuesto por los estudiantes de la asignatura de Investigación-Acción Participativa (IAP), que trabajamos de manera colaborativa bajo la orientación de la profesora. Este grupo está constituido por estudiantes de diferentes perfiles académicos y formativos, lo que nos permite visibilizar una diversidad de voces dentro del propio grupo, reflejando así una perspectiva plural en nuestro enfoque investigativo. En este sentido, nuestra diversidad de orígenes, intereses y marcos teóricos nos

permite acercarnos a las problemáticas de la investigación desde una óptica compleja y multifacética.

*Mujeres migrantes y asociaciones implicadas:*

Para acceder a la realidad de las mujeres migrantes del barrio contactaremos con las principales asociaciones que trabajan con este colectivo y tienen presencia en el Agra, por ejemplo, ViraVentos, Ecos do Sur y la Asociación de Migrantes de A Coruña, con el fin de enriquecer el enfoque intercultural y generar sinergias entre diferentes colectivos migrantes que puedan compartir sus experiencias y aprender unos de otros.

Además de solicitar información relevante para nuestro estudio, permitiéndonos conocer de primera mano su trabajo, procuraremos, en la medida de lo posible, concertar entrevistas con algunas mujeres con las que trabajan. La participación de las mujeres migrantes será fundamentalmente en la fase de diagnóstico y, las que quieran y puedan, en la definición de estrategias. Se les informará de la devolución a la comunidad para que puedan participar también.

*Propuesta de comisión de seguimiento:*

Para asegurar la transparencia y la continuidad del proceso de investigación, se configurará una comisión de seguimiento que velará por el cumplimiento de los objetivos y el adecuado desarrollo de las fases de la IAP. Esta comisión estará compuesta por representantes de las siguientes entidades:

- Representantes del colectivo de mujeres migrantes en el barrio.
- Profesionales de servicios sociales y técnicos municipales con experiencia en el barrio, para asegurar que las estrategias propuestas sean viables y tengan un impacto positivo real.
- Representantes del Máster en Políticas Sociales e Intervención Sociocomuniatria (MOPS)
- El propio grupo motor de la IAP.

Respecto a la participación de instituciones públicas y otros agentes, con responsabilidad política y técnica, se procurará la participación de las siguientes entidades para fortalecer la intervención y darles mayor sostenibilidad a los resultados:

1. La concejalía de Bienestar Social del Ayuntamiento de A Coruña, como la institución que coordina los servicios de apoyo social a las personas migrantes.

2. Equipos de servicios sociales que operan directamente en el barrio, tales como Novoboandanza y Mariñeiros, que cuentan con experiencia y conocimiento del contexto local.
3. Centros cívicos y asociaciones de vecinos del barrio Agra do Orzán, para facilitar la difusión de los resultados y la participación de la comunidad local en las iniciativas derivadas de la investigación.

## 1.7. Planificación de las fases del proceso de IAP y técnicas que se van a aplicar.

### 1.7.1. Cartografía

El proyecto de Intervención-Acción Participativa iniciará con una jornada de cartografía; es decir, una primera toma de contacto derivando por el barrio, conociendo el perfil de personas y de mujeres que viven en el mismo, así como estableciendo o delimitando ideas o preocupaciones iniciales que percibamos a través de breves diálogos con las mujeres.

El resultado es la creación de un mapa del barrio con los espacios y lugares que las mujeres migrantes conciben o entienden como espacios para dar y recibir cuidados: dónde se reúnen con sus amigas, dónde pasean con sus hijos, dónde realizan los recados del hogar, dónde realizan actividades de ocio y recreo, etc.

Este mapa resultante nos servirá para estudiar la percepción de las mujeres: ¿Tiene el barrio suficientes espacios para socializar, para compartir con vecinas o amistades? ¿Es un barrio acogedor, que permita y fomente la vida en la calle? ¿Hay zonas del barrio que se perciban como peligrosas, que las vecinas eviten? ¿Dónde cuidan? ¿Dónde se sienten cuidadas?

### 1.7.2. Entrevistas

A continuación, se realizarán 3 entrevistas en profundidad a 3 mujeres que tengan alguna relación, ya sea de forma directa o indirecta, con el ámbito de los cuidados.

El objetivo será conseguir diferentes discursos sobre el cuidado, y sobre el barrio como un barrio de cuidados. A través de las experiencias de estas mujeres cuidadoras conseguiremos un esquema un poco más nítido de la realidad de los cuidados ofrecidos y recibidos por las mujeres migrantes en el barrio. A través de su análisis comprenderemos las fortalezas y debilidades que presentan y atontan en su cotidianeidad, y qué posibilidades consideran ellas mismas de mejorar su situación y la de su entorno; así, se definirán más tarde propuestas colaborativas y no impuestas desde una jerarquía.

### 1.7.3. Análisis del discurso

Como se comenta en el apartado anterior, el objetivo final de realizar las entrevistas es entender la situación y el contexto de las mujeres migrantes cuidadoras en el barrio a través de sus propias voces y experiencias. Se realizará un análisis discursivo de las tres entrevistas con el objetivo de establecer las principales temáticas tratadas y obtener posibles propuestas de mejora.

**1.7.4. Cronograma de fases.**

| **Fase** | **Tareas principales** | **Responsables** (**) | **Periodo estimado (*)** |
|---|---|---|---|
| **Fase I:** Cartografía | - Recorrido y observación por el barrio.<br>- Diálogo breve con mujeres migrantes.<br>- Elaboración del mapa colectivo de espacios de cuidado. | Todo el grupo motor. | Semana 1 |
| **Fase II:** Entrevistas en profundidad | - Diseño del guión de entrevista.<br>- Contacto con asociaciones (Ecos do Sur, Viraventos, etc.).<br>- Realización de 3 entrevistas en profundidad.<br>- Transcripción. | Todo el grupo motor. | Semanas 2 y 3 |
| **Fase III:** Análisis del discurso | - Lectura y análisis de las entrevistas.<br>- Categorización por temáticas (cuidados, espacio, emociones, propuestas, etc.). | Todo el grupo motor. | Semana 4 |
| **Fase IV:** Diagnóstico participativo | - Sistematización de problemáticas comunes.<br>- Recogida de propuestas de mejora expresadas por las participantes.<br>- Diseño de estrategias de intervención. | Todo el grupo motor. Asesoramiento de asociaciones locales. | Semana 5 |
| **Fase V:** Informe final | - Redacción del informe.<br>- Inclusión de la cartografía, entrevistas y análisis.<br>- Revisión y entrega. | Todo el grupo motor. | Semana 7 |
| (*) Las tareas pueden solaparse ligeramente entre semanas según la disponibilidad | | | |

del equipo.
(**) Las responsabilidades pueden ajustarse en función de las fortalezas individuales (por ejemplo, quien tenga experiencia previa en entrevistas o análisis cualitativo).

## 2. INFORME DIAGNÓSTICO FINAL

### 2.1. Descripción metodológica

El trabajo de campo, según se planeaba, ha consistido en una cartografía social y tres entrevistas en profundidad. Además, la cartografía se realizó mediante dos derivas, contando la observación y las entrevistas a personas que se encontraban de paso por la zona.

En primer lugar, se realiza la cartografía con el objetivo de conocer y reconocer los espacios del barrio del Agra de Orzán: qué lugares y espacios utilizan las mujeres migrantes del barrio para cuidar y cuáles para ser cuidadas, ya sea por familia, amistades, vecinos, o el propio entorno. La cartografía social consistió en dos derivas del grupo investigador dividido en dos subgrupos, paseando por el barrio, teniendo la plaza de As Conchiñas como centro o como referencia, preguntando directamente en la calle a algunas de las mujeres que se encontraban paseando, cuidando de sus hijas e hijos, o compartiendo momentos de descanso con sus amigas. El resultado ha sido un mapa con los lugares mencionados por estas voces como lugares de cuidados y lugares para ser cuidadas. Para una mejor visualización del diseño y ejecución de la cartografía, se puede observar el Anexo 2 del presente documento, que recoge los instrumentos creados para la aplicación y ejecución de este proyecto.

Las entrevistas en profundidad se aplicaron a tres mujeres con perfiles o líneas de vida diversas. Todas se dedican directa o indirectamente a los cuidados dentro del barrio, pero en diferentes sectores, lo que nos permite conocer con mayor amplitud la perspectiva de los cuidados desde diferentes enfoques y vivencias. De igual manera, el guión de las entrevistas se puede encontrar en el Anexo 2.

La primera entrevistada ha sido una mujer colombiana que lleva viviendo en el barrio algo más de cinco años, aunque ha vivido en otros barrios de la ciudad anteriormente. La entrevista fue realizada en una cafetería que propuso la propia entrevistada por cercanía a su negocio en el barrio. Su relación con los cuidados se centra en el cuidado de su familia, concretamente de su hija menor de edad a la cual comenta que cuida ella sola y por otro lado el cuidado de su floristería y cómo, a través de esta, ofrece cuidados al barrio de Agra do Orzán y a sus vecinas y se siente cuidada por las mismas.

La segunda persona entrevistada ha sido una mujer de en torno a los 60 años que vive en la cuidad de A Coruña desde el año 2012 y anteriormente había residido en Valencia desde el 2006. Durante toda su estancia en el país se ha dedicado prácticamente en exclusividad a los trabajos de cuidados directos, bien sea a personas menores de edad como a personas mayores dependientes o semi-dependientes. En su país y ciudad de origen, sin embargo, ella trabajaba en una oficina de una multinacional con funciones de secretaria o administrativa, pero, tal y como luego veremos, al migrar llegó con la idea muy interiorizada de que tendría que trabajar en lo que le saliese, sin mucha capacidad de decisión o de elección del sector profesional específico. La elección de este perfil ha sido por el interés directo sobre el tema para entender qué rol cumplen las mujeres migrantes en el barrio con relación a los cuidados remunerados. La elección del lugar y la hora de las entrevistas se aplicaron con el objetivo de adaptarnos a sus horarios laborales y para mayor flexibilidad por su parte; elegimos el Centro Ágora por proposición suya, ya que está allí todas las tardes acompañando precisamente a un señor desde hace un par de semanas.

La última persona entrevistada fue una mujer de origen senegalés, peluquera, oficio que ejerce de manera autónoma desde hace varios años. Accedió a participar en nuestra investigación realizando la entrevista a través de videollamada de WhatsApp, ya que una de las investigadoras reside fuera de Galicia. Llegó a España en el año 2008, viajando sola y dejando atrás a su hija. Una vez que logró tener recursos suficientes, se trajo a su hija que ya contaba con 5 años. La edad escolar de su niña fue un beneficio que tuvo al no tener que necesitar cuidados extras para ella. Durante sus primeros años en el país, vivió acogida por una familia en el barrio de Os Mallos, a quienes guarda un profundo agradecimiento, ya que la trataron —en sus propias palabras— “como a una más”, hasta el 2018 que se traslada al barrio de Agra. Hoy en día es autónoma y gestiona su propio negocio de peluquería. Su hija, ahora de 21 años, estudia en Tenerife y aunque están físicamente separadas mantienen una buena comunicación. Su rol es de cuidadora y proveedora, ya que continúa asumiendo todos los gastos de su hija y de ella.

### 2.2. Análisis del discurso

En la Investigación-Acción Participativa (IAP) el análisis del discurso nos permite no solo interpretar lo dicho por las participantes sino de generar todo un conocimiento colectivo. Como bien define Alberich las personas involucradas dejan de ser ‘objeto’ de estudio a sujeto

protagonista de la investigación, controlando e interactuando a lo largo del proceso investigador (Alberich, 2008). En este contexto, el análisis del discurso es una herramienta clave para visibilizar cómo las mujeres migrantes nombran, significan y resignifican su experiencia en torno a los cuidados.

Partiendo de todo esto, se elaboró la categorización de las 3 entrevistas a partir de una revisión teórica previa y perfeccionada durante el trabajo de campo, con la participación de las propias mujeres. Las principales categorías de análisis son: definición de cuidado, cuidado familiar, cuidado profesional, autocuidado y ser cuidada, reconocimiento y dificultades. Esta estructura ha permitido interpretar el contenido de los relatos de forma coherente con los objetivos de la IAP. El esquema completo de categorías puede consultarse en el Anexo 3.

### 2.2.1. Cuidar

En el análisis del discurso de las tres entrevistas hay una representación del cuidado estrechamente vinculada al afecto, la responsabilidad y la entrega personal, no solo hacia personas, sino también hacia animales, plantas, objetos y el trabajo. En este discurso, el cuidado es una acción sostenida y voluntaria, que implica dar lo mejor de sí para preservar y procurar el bienestar de otro u otra.

*Primero es querer ese algo, es tener amor y darle tus cuidados. Esmerarte porque esa persona, ese algo, ese trabajo, ese árbol, ese animal, esa mascota, ese hijo o ese padre, pues darle lo mejor. No sé. Esmerarse por él. Para mí cuidar es eso, esmerarte porque lo otro dure y perdure, esté bien. Por su bienestar. Da igual lo que sea, ¿sabes? Sea una planta, un animal, sea tu hija o tu padre* (Entrevista 1 línea 17-21).

Aunque no se expresa como definición, varias entrevistadas naturalizan el papel de las mujeres como principales cuidadoras, lo que se infiere de frases como: *"De todo es la mujer la que se preocupa."* (Entrevista 2 línea 199). Esto apunta a una internalización de los roles de género tradicionales, donde el cuidado aparece como una extensión de la identidad femenina. En las tres entrevistas, el cuidado familiar se percibe como una obligación moral y afectiva, marcada por el género y enraizada en referentes culturales del país de origen. En particular, se observa una fuerte distinción entre los modelos familiares latinoamericanos, africanos y europeos, especialmente en relación con el cuidado de personas mayores.

> *Allí es como todos con todos, tenemos que arrimar el hombro… somos como más apegados a mamá y papá, aunque tengan noventa años o cien.* (Entrevista 1 línea 69-71).

> *Allí por ejemplo se vive con la familia… o sea la familia es más grande… cuidar es un poquito más fácil porque todo el mundo los puede cuidar.* (Entrevista 3 línea 63-64).

En esta línea, aparece también una reflexión crítica sobre la transmisión de valores intergeneracionales, donde se cuestionan las diferencias de autoridad y respeto. Estas percepciones construyen una imagen de colectivismo familiar frente a lo que se percibe como un individualismo europeo, donde el cuidado de personas mayores se delega a instituciones como residencias o centros geriátricos. No obstante, también reconocen el valor de los servicios institucionales cuando están bien gestionados.

La entrevistada 2 muestra una fuerte carga de responsabilidad doméstica y económica, lo que refleja un modelo familiar feminizado, donde la mujer no solo cuida, sino que administra, gestiona y sostiene la reproducción de la vida cotidiana:

> *"Yo soy la que está buscando las ofertas… todas las tareas de la casa, todas, las hago yo."* (Entrevista 2 línea 323).

Además, algunas entrevistadas reflexionan sobre el cuidado a distancia, donde las responsabilidades no se limitan al hogar de residencia, sino que se extienden a familiares donde estén, a menudo sostenidas mediante envíos de dinero o cuidado emocional a distancia. Lo importante no es el contacto físico sino la conexión afectiva y el compromiso constante.

Las tres mujeres entienden el trabajo como sustento económico y un medio para la supervivencia. A medida que nos cuentan sus relatos nos damos cuenta de que durante su trayectoria laboral en España se han visto obligadas a aceptar cualquier tipo de trabajo, percibiéndolo todas como una necesidad impuesta por el contexto:

> *...y me vine para acá, como te digo, a trabajar en lo que fuera. Trabajé en un chino, trabajé limpiando, dependiente en un chino, trabajé limpiando casas, trabajé, como te digo, cuidando al principio gente mayor. Todo, todo lo que apareciera, trabajé de camarera (…)* (Entrevista 2, l. 854-857.)

En cuanto al trabajo remunerado, hay varias coincidencias en las tres entrevistas. En primer lugar, todas se centran en la cara emocional del trabajo remunerado. Al tratarse de trabajos que implican un contacto directo con las personas, explican que es muy difícil no crear un vínculo con ellas.

También consideran que ejercen un importante cuidado emocional con sus clientas, como es el caso de la segunda entrevista, en la que la entrevistada explica que tiene una gran implicación emocional con las personas que cuida:

> *Por eso te digo, querrás tú o no, tú te involucras con la gente. Porque estás todos los días con ellos. Entonces, no sé, tendrías que ser como muy frío para no relacionarte con la persona y sentir algo por esa persona. Ser muy fría, no sé, muy calculadora. ¿Entiendes?* (Entrevista 2, l. 579-583)

En resumen, todas ellas señalan que tienen un alto grado de empatía y que se involucran emocionalmente con las personas con las que trabajan, ya sea porque se sienten identificadas o porque desarrollan una conexión con esas personas.

Siguiendo con esta línea, a través de los testimonios de las tres mujeres, añadimos que las entrevistadas se enfrentan a jornadas extensas, con muchas tareas y un nivel de exigencia física y mental muy alto:

> *...entonces evito trabajar mucho con la gente dependiente porque también trabajé interna con gente dependiente, que eso, por eso te digo, eso es 24 horas y eso es matador. Eso es matador ...sí, vas ampliando el campo, ¿me entiendes?* (Entrevista 2, l.153-155)

La mayoría de los relatos que encontramos en las cartografías coinciden con las experiencias de las entrevistadas. Por ejemplo, la primera persona encuestada señala que "todavía no" trabaja cuidando a nadie, permitiéndonos sacar la conclusión de que tiene la intención de trabajar en el sector de los cuidados en el futuro. Otro caso es el de la encuestada número 5, que trabaja cuidando a personas mayores en el barrio del Agra. Finalmente, la encuestada número 12 trabaja en una tienda afro-latina, y nos comenta que la mujer de su hijo trabaja haciendo trenzas y peinados similares.

En diferentes discursos, tanto de las entrevistas como de la cartografía y conversaciones a pie de calle, ha salido en varias ocasiones la idea y la importancia de cuidar y respetar el entorno: desde ayudar a los niños en el parque infantil a subirse a la tirolina, recoger la basura o cuidar las plantas, los bancos, las infraestructuras del espacio en el que se encuentran. El respeto por el lugar y la convivencia surge en algún discurso como directamente lo que se entiende por cuidado, es decir, la forma de relacionarse con el entorno es un aspecto importante para varias de las voces que hemos podido registrar.

### 2.2.2. Cuidarse y ser cuidada

A partir del discurso de la Entrevista 2 se concibe el cuidado hacia sí misma como algo individual, algo que depende de ella y no puede venir del exterior: del barrio, del entorno, de los servicios o asociaciones de la zona, espacios para compartir con otras mujeres cuidadoras. Para ella el cuidado es sinónimo de autocuidado en exclusividad: poder ir al gimnasio, poder tomar un café con una amiga o poder ver la televisión; asume que muchas mujeres cuidadoras no tienen tiempo ni oportunidad para dedicar a otras actividades comunitarias, pues su tiempo libre tienen que dedicarlo al cuidado de la familia.

Como ejemplo de esta misma línea discursiva, vemos que en la entrevista 3 la mujer se descubre dedicando más tiempo a los demás que a sí misma, comenta a grandes rasgos que no tiene tiempo para asistir a lugares ni relacionarse con personas con las que se siente cuidada. Reconoce que existen lugares donde podría estarlo, pero la falta de tiempo es una dificultad para ello:

> *Yo me iría primero al gimnasio, me iría a los parques, en las cafeterías a sentarme, tomarme mi café y todo eso (risas), Si me gusta mucho, lo que pasa que no lo hago porque no tengo tiempo.*

Sin embargo, como ella misma dice a continuación, dedicarse al resto también le sienta bien. Aunque es consciente de que se dedica poco tiempo a sí misma: su vida se ve en gran parte reducida a las tareas que realiza en casa, las tareas que realiza en la peluquería, y viceversa, se define como casera, de forma similar a cómo lo hace la entrevistada 1. En este caso vemos que el discurso de una de las mujeres coincide con la realidad de las otras dos, además de algunas otras mujeres entrevistadas durante las derivas. Hacer las tareas de casa se ve como una obligación, un deber, pero también se menciona en una de las entrevistas que no agobiarse con ello es importante para no dañar la salud, respetar los días que no se tiene ánimo o energía para cargar con más responsabilidades. Cabe resaltar que reconocen sitios en los que se podría recibir otro tipo de cuidado como los centros cívicos; sin embargo, no siempre les es posible asistir debido al límite de tiempo libre que poseen.

> *Y luego como último, y muchas veces muy último, estoy yo que me cuido a veces. A veces, porque ya llega un momento en el que no te da la vida, pero bueno... Siempre me dejo para lo último* (Entrevista 1, L 32-34).

Igualmente, en este bloque temático también ha surgido la preocupación por tener más horas de trabajo, concretamente en la Entrevista 2, puesto que, como mencionaba esta misma

mujer, es importante tener dinero por si pasa cualquier imprevisto, pues con un sueldo no se puede vivir. Esto se puede entender indirectamente como autocuidado, pues es una forma de protegerse de posibles contextos negativos futuros; trabajar y generar ingresos es una forma de sentir mayor confianza y seguridad en su vida y cotidianeidad a medio y largo plazo.

> *Con un sueldo, ahora no se puede vivir. Está difícil. La vida, sí (...)* (Entrevista 2, L. 51).

Ya entrando en las actividades de autocuidado *per se*, cabe destacar que en dos de las tres entrevistas se menciona directamente el ir al gimnasio como forma práctica de autocuidado, como desconexión, pero también se menciona la dificultad, tal como en el caso de la mujer cuidadora de personas mayores, para poder compatibilizar los horarios de trabajo con los horarios ideales para realizar otras actividades. Incluyendo así la socialización con iguales, que también se conciben como formas de autocuidado. Existe aquí una dualidad y confrontación entre el entender la socialización y el sentirse acompañada como forma de cuidarse o sentirse cuidada, con la manifestación de escasa red de apoyo en muchos de los casos investigados, lo cual puede generar un vacío o una situación de posibles necesidades no cubiertas para algunas de las mujeres que participaron en estas conversaciones.

Otras actividades que se realizan y se disfrutan en el tiempo libre de forma más independiente o autónoma, dedicándose tiempo a una misma son: ver la televisión, leer, arreglarse o echarse cremas, pasear por espacios naturales, bosques o playas para liberar estrés y sobrecargas; estas son varias de las actividades que mencionan las mujeres, específicamente durante las entrevistas al ser respuestas más largas.

En torno al sentirse cuidada en específico, se analizan las respuestas en relación con las preguntas sobre ser cuidada. Para dicho análisis, se conjugan tanto los espacios como las personas por las que reciben cuidados, directa o indirectamente, puesto que las entrevistadas en sus respuestas no separan un aspecto del otro.

En el caso de la primera persona, lo que comenta da pie a entender su lugar de trabajo como un espacio en el que se siente cuidada, ligado al hecho de que acuden personas del barrio a conversar con ella, consultarle sobre su trabajo o simplemente dar un paseo. En este caso específico el espacio y las personas que la cuidan van de la mano. Asimismo, en su momento, los talleres a los que acudía eran un lugar de cuidado donde se sentía a gusto:

*Y cuando empecé después de la pandemia a hacer cursos, talleres, me daba cuenta que yo no quería que se acabaran esos talleres.* (Entrevista 1, L. 145-146)

La segunda persona entrevistada, comenta que el ser cuidada va también en relación con una buena distribución de las tareas del cuidado en el hogar, especialmente llegar a un acuerdo con sus parejas masculinas, que se encuentran socializados de manera que habitualmente asumen que las tareas del cuidado corresponden a las mujeres.

De igual manera, la entrevistada considera que el acompañamiento de la pareja en situación de igualdad es necesario para sentirse debidamente apoyada y cuidada. Enfatizando el hecho de que cuando no se tiene descendencia en quien apoyarse, pero sí pareja, esta pasa a ser todo el apoyo posible y viceversa.

Por otra parte, hace mención del cuidado que se recibe como persona inmigrante. Comentando que en ocasiones deben compartir residencia muchas personas, alojarse en la vivienda de personas conocidas o lograr conseguir un alojamiento a un precio asequible al estrechar relaciones con alguna persona autóctona.

*Entonces vienen a la casa de un amigo que lo va a recibir, pero ahí también tienes que cooperar. Entonces por eso te digo. Porque tú muchas veces, no sé si has escuchado, que en muchos pisos hay cuatro, cinco, seis inmigrantes.* (Entrevista 2, L. 688-691)

De igual manera, se siente cuidada al visitar y socializar con otras mujeres senegalesas, ya que considera que las mujeres migrantes suelen apoyarse mutuamente.

Al preguntar por propuestas de mejora de la situación de las mujeres migrantes cuidadoras en el barrio, lo más repetido en el discurso es la mejora de la seguridad en el barrio, mediante una mayor vigilancia policial según algunas de las mujeres entrevistadas durante el desarrollo de la cartografía, o mediante una mejor iluminación pública, algo que la segunda persona entrevistada considera imprescindible para sentirse segura y cuidada en el barrio.

Cabe destacar que la entrevistada 2 ve difícil desarrollar una propuesta externa o institucional que promueva el cuidado de estas mujeres en el barrio, considerando que en la actualidad se cuidan entre sí mismas, existiendo una pequeña red de apoyo entre mujeres cuidadoras remuneradas.

*Somos nosotras las que nos ayudamos entre sí, y nos estamos juntando, nada más. Para fuera, como te digo, yo no sé cómo lo quieren enfocar ustedes, porque lo veo difícil, ¿me entiendes? Yo lo veo difícil*. (Entrevistada 2, L. 956-958 y 960)

Precisamente la promoción de la colaboración entre mujeres cuidadoras de diversa procedencia es considerada por la entrevistada 3 como una propuesta para mejorar la situación de este colectivo en el barrio.

*Yo creo que cuidarían mejor, al estar aquí es más integrarse y todo eso. (…). O sea, juntarse más… todas… no separados… así cada nacionalidad aparte. Yo creo que eso podría mejorar un poquito*. (Entrevistada 3, L. 85 y 357-358)

Con respecto al autocuidado en el sector de los cuidados remunerados, la entrevistada 2 comenta que los empleadores deberían proporcionar ayudas técnicas y productos de apoyo que faciliten las tareas de cuidado, refiriéndose especialmente al cuidado de personas mayores. Sin embargo, admite que no todas las familias pueden permitirse su compra, ya que suelen ser productos caros, por lo que propone recurrir a productos de segunda mano, aunque supongan igualmente un gasto importante. También menciona que no todas las familias consideran importante adquirir estos productos, ya que la facilitación de las tareas de cuidados que realiza la persona que tienen contratada no es una prioridad para ellos al no ser valorado el trabajo que desempeñan estas mujeres.

*Deberían tener una cama ortopédica, deberían tener una grúa, y muchas cosas, pero todo eso es dinero de gente que…. No lo... no lo puede gastar o no lo quiere gastar* (Entrevistada 2, L. 1078-1080)

Además, para facilitar las labores de cuidados que ejercen estas mujeres en el barrio, tanto de personas mayores como de niños, la Entrevistada 2 demanda mejoras en accesibilidad en el Agra, debiendo reformarse algunos lugares y edificios bajo criterios de accesibilidad universal, siendo algo totalmente realizable. Con esta actuación, las mujeres migrantes cuidadoras, al igual que otros colectivos, podrán desempeñar sus labores de cuidados con un menor esfuerzo, además de utilizar en mayor medida el espacio público (tanto en su tiempo de cuidar como en el de autocuidado) al resultar este más accesible y amigable.

*El acceso a la silla de ruedas, o sea, que siempre haya acceso en los negocios, como en los lugares públicos, para una silla de ruedas, para un andador… ¿me entiendes?*

*Para gente con bastón, con muleta, que pueda movilizarse (…)* (Entrevistada 2, L. 912-914 y 960-961)

Las entrevistadas 1 y 2 están de acuerdo en que, desde los centros cívicos y otros recursos públicos, se deben de ofertar actividades que faciliten el cuidado de colectivos como personas mayores y niños/as, pues estas mujeres, como cuidadoras, podrían llevar a estas personas que cuidan a estas actividades y, mientras, poder dedicar más tiempo para sí mismas, tiempo de autocuidado, y poder así tener una menor carga de trabajo.

*Si puede haber actividades donde ellos puedan participar, no sé, algún monitor, no te digo todos los días, alguna actividad una vez al mes o cada 15 días, que pueda hacer la gente para… cómo te digo, entretenerlos un rato* (Entrevistada 2, L. 885-886 y 930-933)

También se reitera la necesidad de ofertar actividades de ocio y autocuidado específicas para mujeres cuidadoras, ayudándolas a desconectar de sus labores de cuidado a los demás y proporcionando espacios para poder dedicar tiempo a ellas mismas. Además de poder tener talleres informativos sobre cómo mejorar su autocuidado y bienestar.

### 2.2.3. Dificultades y propuestas

En cuanto al reconocimiento del papel que realizan las mujeres migrantes en el barrio, a nivel personal, dos de las entrevistadas consideran que sus trabajos sí son reconocidos y valorados en el barrio, pero no se encuentran dentro del sector de cuidados remunerados de personas mayores o niños. Por su parte, la entrevistada 1 siente que su trabajo de cuidados en el barrio es reconocido por los vecinos y vecinas, ya que ella se esfuerza por hacer de su tienda tanto un lugar agradable y bonito como un punto de encuentro.

*Creo que eso se ve reflejado cuando entran a la tienda y me dicen "Qué bonito está, qué bonito has hecho esto, me encanta esto". Entonces, creo que eso se ve. Se refleja, a la gente le gusta, es agradecida.* (Entrevista 1, L. 109-111)

Comenta la Entrevistada 1 en referencia a su floristería, dando a entender que se ha convertido en un punto clave en el barrio, reconocido por vecinos y vecinas y como punto de interés tanto para padres como para sus hijos.

Las tres entrevistadas coinciden en que aunque todo el mundo es consciente de que son las mujeres migrantes las que realizan trabajos de cuidado de niños y personas mayores, este trabajo no es debidamente reconocido.

*Es que la gente, la gente sabe que ese trabajo está ahí, lo que pasa es que no lo valora* (Entrevistada 1, L. 385-386)

La entrevistada 2 considera desde su opinión y experiencia propia trabajando en el sector de cuidados remunerados a personas mayores que este trabajo no es valorado.

*Entonces eso debe valorarse un poco más. No digo que tomarse como una carrera profesional, un caso como algo universitario, pero valorarse en base al trabajo que significa.* (Entrevistada 2, L. 107-109).

Se sobreentiende por su discurso, que, además de reconocer que su propio trabajo no es valorado como debería por los demás, esta propia falta de reconocimiento afecta a su percepción personal de su propio empleo, dudando en si referirse a él como una profesión de verdad. Por lo tanto, esta falta de reconocimiento genera en las propias trabajadoras inseguridades que se traducen en una dificultad a la hora de exigir derechos, salarios y en general mejores condiciones laborales.

A raíz de esta falta de reconocimiento, la Entrevistada 2 entiende su empleo como algo particular, un trato entre la persona que ofrece el servicio de cuidados y la persona que necesita que cuiden de su padre, madre, etc. Por tanto, no concibe que puedan realizarse mejoras a gran escala o que pueda regularizarse.

*Es como decirlo, particular... o sea...La sociedad no se puede meter ahí, no le puedes decir a una persona: oiga esta señora necesita que le suba el sueldo, tiene que pagarle no sé, en vez de 10 tiene que pagarle 12, no. Y más como sigo insistiendo, si nosotras estamos en negro, no puede venir ninguna institución a decirla a una persona, tiene que subirle el sueldo.* (Entrevistada 2, L. 1020-1024).

Las dificultades señaladas por las entrevistadas podrían clasificarse en tres bloques: daños físicos/mentales debido a la carga de trabajo, falta de tiempo para sí mismas y, en el caso de los cuidados remunerados, desprotección laboral. Una de las dificultades recurrentes en relación con la desprotección laboral es la falta de estudios de las mujeres migrantes que llegan a España y sobre todo la dificultad para poder homologar sus estudios aquí, lo cual provoca que acaben realizando trabajos para los que están sobrecualificadas o que deban recurrir a trabajos precarios como lo es el sector de cuidados remunerados.

Otro de los grandes obstáculos para las mujeres migrantes a la hora de buscar empleo en España es encontrarse en situación irregular, lo que genera enormes dificultades para acceder a otras oportunidades laborales

> *Una inmigrante que no tenga papeles es muy difícil… poder postular a un trabajo de dependienta, o de cajera, o de lo que sea, si no tiene papeles. No te llamarían. (...) La gente que trabaja inmigrante y todo eso, cuidando a gente mayor, muchas veces piden que si les pueden hacer los papeles y todo eso.* (Entrevistada 2 L. 772-778)

A raíz de la desregularización, surgen otras problemáticas en cuanto a falta de derechos laborales. En la mayoría de los casos estas mujeres cobran en B, sin tener acceso a un seguro, pensión, a cobrar el paro o a exigir cualquier mejora laboral.

Se sienten solas, desprotegidas a nivel institucional, no tienen o no conocen ningún lugar donde les puedan ofrecer ayuda más allá que entre ellas mismas y tampoco parecen tener esperanza en que la situación pueda mejorar.

> *Sí, mayormente en negro, entonces yo no veo que jaja que la sociedad o todo eso nos quiera ayudar. Lamentablemente. (*Entrevistada 2 L. 1011-1012)

La falta de tiempo es otra de las quejas principales de estas mujeres, tanto a nivel personal como cuando se les pregunta por las posibles dificultades que creen que las mujeres migrantes que se dedican a los cuidados remunerados pueden sufrir. Tal y cómo se abordaba anteriormente la falta de tiempo es una importante dificultad a la hora de sentirse cuidadas y auto cuidarse.

La entrevistada 1, destaca cómo al igual que ella realiza cuidados en el exterior y después en el interior de su casa (cuidar de su hogar y familia), las mujeres que trabajan en el sector de cuidados remunerados tienen también esa doble jornada.

> *Suelen ser también amas de casa, cabezas de familia, suelen tener a su familia aquí, sus hijos, y supongo que es duro.* (Entrevistada 1 L. 254-255).

Finalmente, las mujeres entrevistadas destacan el desgaste físico y emocional que suponen los trabajos de cuidados. En el caso de la entrevistada 2, comenta:

> *Mucho dolor de espalda, porque como tienes que agacharte, levantar las manos muchas veces, haces mucha fuerza, muchas veces desconoces la forma de poder trabajar. Porque esto, a ver, tú lo haces sin una preparación. O sea, lo haces de la mejor manera que puedes.* (Entrevistada 2 L. 500-503).

Al preguntar a las personas entrevistadas por propuestas concretas pensadas para visibilizar y/o reconocer la labor de las mujeres migrantes cuidadoras en el barrio, las personas entrevistadas 1 y 2 reconocen que es algo difícil de abordar.

> *No sé cómo explicarlo, es que no me sale, es que yo lo veo desde un punto que, que claro, la gente sabe que está ahí (el trabajo de cuidados) y que lo hacen ellas, pero claro tú me dices ¿cómo podríamos hacer que ellas sientan que están haciendo un buen trabajo?* (Entrevistada 1 L. 380-383)

Para la Entrevistada 1, mejorar la situación de las mujeres cuidadoras debe empezar por valorar su trabajo, remunerado o no, desde todos los hogares, es decir, desde el propio núcleo familiar.

> *Pienso que debería ser desde todas las casas, desde todos los hogares, saber que esa persona está ahí haciendo un trabajazo enorme*. (Entrevistada 1 L. 398-400)

Además, con respecto a las trabajadoras remuneradas del sector de los cuidados, las tres mujeres entrevistadas concuerdan en que sus empleadores deben de valorar mucho más su trabajo, mejorando sus condiciones laborales consecuentemente.

La Entrevistada 1 reivindica que la mejora de las condiciones laborales es imprescindible para que los empleos del sector cuidados tengan el reconocimiento social que merecen, por lo que esta mejora debe estar garantizada por ley, al igual que el derecho a una pensión por jubilación digna y que haga justicia al trabajo que realizan a lo largo de su vida, ya sea en el mercado regulado de trabajo, desde la economía sumergida o a través del trabajo doméstico no remunerado.

> *También me parecería super importante que hubiese una ley, o algo que ellas pudieran ir eh…Contribuyendo a su retirada, a su jubilación, que no porque estén en ese puesto de trabajo, trabajen toda su vida y no tengan derecho a absolutamente nada, o sea que cotizasen y que hubiese algo que no fuese tan estricto. (…) Pero que puedan el día de mañana, bueno, pues yo cuidé, pues ahora que me cuiden a mí, (…) regularlo de alguna manera mejor*. (Entrevistada 1 L. 403-408 y 411-413)

Además, considera es necesaria la intervención municipal para visibilizar el papel de las mujeres migrantes cuidadoras, destacando los Centros Cívicos como lugares donde desarrollar posibles vías de actuación.

La Entrevistada 3, por el contrario, apuesta más por la realización de actividades colaborativas por parte de los propios ciudadanos en otros espacios públicos, como por ejemplo los parques, fomentando la interacción entre personas cuidadoras y entre vecinos para crear comunidad, poniendo en valor su rol de cuidadoras en ella.

Por último, cabe destacar que todas las acciones que se lleven a cabo para visibilizar el papel de las mujeres migrantes cuidadoras, así como aquellas actividades, acciones o recursos disponibles que puedan mejorar la situación de estas mujeres, deben difundirse y darse a conocer, llegar a oídos de toda la ciudadanía y especialmente a las personas que pueden verse beneficiadas.

### 2.3. Triangulación: síntesis de los principales hallazgos.

Podemos destacar como algo significativo la estrecha relación entre los cuidados y las historias de vidas migratorias de las mujeres entrevistadas. A pesar de no provenir del mismo lugar ni contar la misma historia, el trabajo de los cuidados ha sido una puerta de entrada al mercado laboral, un espacio de construcción de vínculos y la elaboración de sentido de pertenencia, ya no solo a España sino también al barrio donde viven.

En este contexto, se reafirmó que el cuidado no es solo un trabajo remunerado, sino que permite el cuidado familiar a distancia y el sostenimiento emocional de unas a otras dentro del barrio. Todo esto pone en evidencia la carga física y emocional que conllevan los trabajos de cuidados, que, como reconocen las entrevistadas sigue siendo invisible, feminizado y no reconocido.

Otro hallazgo adicional está relacionado con el espacio compartido como lugar de expresión y escucha entre mujeres migrantes. En las técnicas utilizadas se evidenció que muchas de ellas valoraban el simple hecho de poder hablar, ser escuchadas y reconocerse en las experiencias de las otras.

El ser protagonistas en la investigación generó un ambiente de confianza donde expresaron sus luchas, sus vivencias y su resiliencia cotidiana. Esto permitió que se sintieran fortalecidas en la escucha y en la visibilización de sus diferentes problemáticas. Ese espacio compartido también es generado por el barrio donde se tejen redes de apoyo que les permite sostenerse unas a otras en la comunidad.

### 2.4. Problemáticas y potencialidades

La primera dificultad que enfrentamos en la ejecución de la investigación fue la propia conceptualización del concepto de los cuidados. Tanto en las cartografías como más

tarde en las entrevistas, las mujeres con las que hemos conversado tenían en un principio dificultad para definir lo que entendían como cuidados, así, como pregunta genérica. Algunas hablaban del cuidado del entorno, otras del cuidado de sus seres queridos, y otras del cuidado profesional, según la historia particular de cada una. Finalmente, este aspecto, que se consideraba una problemática o una barrera para continuar el discurso, no hizo más que enriquecer el análisis, aportando precisamente estas diferentes percepciones y vivencias en torno a los cuidados, tanto de forma personal como profesional.

Como potencialidad principal del trabajo hemos de destacar la facilidad o la actitud participativa de las mujeres entrevistadas, que no presentaron ninguna objeción durante las entrevistas, sino al contrario, mostraban intención e interés por hablar y darnos su punto de vista sobre las preguntas propuestas.

## 3. Referencias bibliográficas


Alberich, T. (2008). IAP, redes y mapas sociales: desde la investigación a la intervención social. *Portualia*, 8(1), 131-151.

Álvarez, I. (2018). Corresponsabilidad social en los cuidados. Conceptos básicos y legislación vigente en El Salvador. *Análisis*, 12.

Aubixa Fundazioa (2022). *Mujeres migrantes y trabajo de cuidados a personas mayores. Condiciones laborales y principales elementos de discriminación.* https://aubixaf.org/wp-content/uploads/2024/10/Informe.Aubixa.2022.pdf

Bru, P., & Basagoiti, M. (s. f.). *La Investigación-Acción Participativa como metodología de mediación e integración socio-comunitaria.*

Casas, L. (2009). Familia, empresa y movilidad ocupacional: mujeres latinoamericanas en España. *Mélanges de la Casa de Velázquez*, *39-1*, 75-96. https://doi.org/10.4000/mcv.579

Cirineu, C., Melendez, C., Ocares, B., Orellana, V., & Oyarzún, F. (2025). Mujeres migrantes: ocupaciones del tiempo libre en espacios públicos y privados. *Revistas Brasileñas de Terapia Ocupacional*, *33*, e3865. https://doi.org/10.1590/2526-8910.ctoAO398238653

Cuadra, C., & Agrela, B. (2024). Cuidar(nos) en comunidad: mujeres (in)migradas, resistencias y sostenimientos en colectivo. *Athenea Digital. Revista De Pensamiento E investigación Social*, *24*(2), e3475. https://doi.org/10.5565/rev/athenea.3475

Díaz, M, Elizalde-San Miguel, B (2021). La inevitabilidad de los empleos de cuidado. Universidad Carlos III de Madrid, Universidad Pública de Navarra. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8208178

Díaz, M., & Martínez-Buján, R. (2018). Mujeres migrantes y trabajos de cuidados: transformaciones del sector doméstico en España. *Panorama Social*, (27), 105-118.

Durocher, E., Gibson, B. E., & Rappolt, S. (2019). Justicia ocupacional: Una revisión de conceptos. *Journal of Occupational Science*, *28*(4), 561–573. https://doi.org/10.1080/14427591.2019.1616359

Esping-Andersen, G. (1993). *Los tres mundos del estado del bienestar*. INSTITUCIÓ ALFONS EL MAGNÀNIM.

Essomba, M. Á.; Tarrés, A. e Argelagués M. (2023). La investigación-acción comunitária. Nuevas necesidades sociales, nuevos enfoques epistemológicos desde la complejidad. *Perfiles Educativos*, 45 (180).

Hernández, A. L. (2016). Cuidados que cruzan fronteras: la colectivización de la maternidad en un contexto migratorio. *Acciones E Investigaciones Sociales*, (35), 89–114. https://doi.org/10.26754/ojs_ais/ais.2015351247

Hochschild, A. R. (2000), "Global Care Chains and Emotional Surplus Value", in Hutton, W. and Giddens, A. (eds) On The Edge: Living with Global Capitalism. London: Jonathan Cape.

Gonzálvez, H. (2013). Los cuidados en el centro de la migración. La organización social de los cuidados transnacionales desde un enfoque de género. Migraciones. Publicación

Del Instituto Universitario De Estudios Sobre Migraciones, (33), 127–153. https://revistas.comillas.edu/index.php/revistamigraciones/article/view/1024

Gupta, J., & Sullivan, C. (2012). The Central Role of Occupation in the Doing, Being and Belonging of Immigrant Women. *Journal of Occupational Science*, 20(1), 23–35. https://doi.org/10.1080/14427591.2012.717499

La Opinión (2025). La migración de mayores hacia A Coruña es femenina: las mujeres de más de 64 años son el doble que los hombres. *La Opinión A Coruña.* https://www.laopinioncoruna.es/coruna/2025/01/07/migracion-mayores-coruna-femenina-mujeres-113166512.html

Míguez, M. (2025) Las migrantes, «clave» en cuidados, hostelería, comercio o servicios esenciales. *La Voz de Galicia.* https://www.lavozdegalicia.es/noticia/economia/2025/03/09/migrantes-clave-cuidados-hosteleria-comercio-servicios-esenciales/00031741524374148985805.htm

Minguito, A. (2024). ¿Quién cuidará de las mujeres migrantes mayores que dedicaron su vida a los trabajos del hogar y los cuidados? *O Salto Galiza.* https://www.elsaltodiario.com/migracion/quien-cuidara-mujeres-migrantes-mayores-dedicaron-vida-trabajos-del-hogar-cuidados

Borda, O. F. (2008). *El socialismo raizal y la Gran Colombia bolivariana*. Investigación Acción Participación. (Venezuela: Fundación Editorial el perro y la rana, 2008).

Otero, M. (2025) El trabajo doméstico: sumergido y sin convenio pese a los avances legales. *La Opinión A Coruña.* https://www.laopinioncoruna.es/coruna/2025/03/09/trabajo-domestico-sumergido-convenio-pese-115094265.html

Parreñas, R. (2000). Migrant Filipina domestic workkers and the international division of reproductive labor. University of Wisconsin-Madison.

Pizarro, E., Estrella, S., Figueroa, F., Helmke, F., Pontigo, C., & Whiteford, G. (2018). Entendiendo la justicia ocupacional desde el concepto de territorio, una propuesta para la ciencia de la ocupación. *Journal of Occupational Science*, *25*(4), xvi–xxvi. https://doi.org/10.1080/14427591.2018.1487262

Retamozo, T., Monteros Obelar, S. et al. (2021). Tirar del hilo: historias de mujeres migradas supervivientes de violencia machista. AIETI. Red Latinas. https://tirardelhilo.info/wp-content/uploads/2021/06/TIRAR-DEL-HILO-Informe-completo.pdf

Rivas-Quarneti, N. (2015) Estudio de las ocupaciones cotidianas para la promoción de la salud de las mujeres inmigrantes en situación de vulnerabilidad. RUC UDC. http://hdl.handle.net/2183/16259

Romero, Carlos G. (2015). Promoviendo la convivencia ciudadana intercultural en barrios de alta diversidad: Ideas y experiencias para una praxia comunitaria. Revista Cuadernos Manuel Giménez Abad, 4, 48-68. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5506122

Sainsbury, D. (1999). *Gender and Welfare State Regimes.* Cambridge University Press.

Vera, J. (2009). Un análisis científico-tecnológico de la investigación-acción. Teoría De La Educación. *Revista Interuniversitaria*, 5. https://doi.org/10.14201/3000

## 4. Anexos

### ANEXO 1. CONSENTIMIENTO INFORMADO

**Información**

En el marco de las materias *de Investigación-Acción Participativa* y *Técnicas cualitativas para el análisis de los discursos y de las realidades sociales*, del Máster universitario en Políticas sociales e intervención sociocomunitaria (Universidad de A Coruña), y como parte del proyecto **Agra, un barrio de cuidados**, coordinado por Arquitectura sin Fronteras, estamos a investigar sobre la percepción de los cuidados en las mujeres migrantes del barrio.

El objetivo general es fortalecer la reflexión crítica sobre el derecho a un hábitat digno y cuidador, identificando potencialidades y vulnerabilizaciones en el barrio, en diferentes ámbitos. En el proceso pretendemos recoger información con la implicación del vecindario y entidades del barrio (a través de cartografías, observaciones, entrevistas individuales o grupales…), y, por eso solicitamos tu participación.

El tratamiento de la información se hará conforme a lo dispuesto por la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de protección de datos personales y garantía de los derechos digitales. En este sentido, los datos serán pseudonimados, garantizando la debida confidencialidad. De manera que las personas participantes no podrán ser identificadas o identificables, salvo que lo deseen y así lo indiquen en el consentimiento.

Los resultados se compartirán en una jornada pública abierta a todo el vecindario y entidades del barrio, así como a personas interesadas en general, y tendrá por objetivo ahondar en la reflexión e idear conjuntamente propuestas en la defensa del derecho al hábitat. Así mismo, estarán disponibles en el portal web del proyecto agrabarriodecoidados.org.

Tu participación es voluntaria. Puedes cambiar de idea, dejar de responder o retirar tu consentimiento en cualquier momento, sin dar explicaciones.

Puedes solicitar más información a la docente responsable, por vía telefónica o por correo electrónico: Laura Cruz López 881014964 laura.cruz@udc.es

**Consentimiento**

Yo,…….....…… con DNI……

- Recibí información sobre el proyecto, pude conversar con el grupo de trabajo y aclarar todas las preguntas sobre el mismo.

- Comprendo que mi participación es voluntaria.

- Presto libremente mi conformidad para participar en el proyecto y:

☐ Que se grabe en audio y use el sonido (las siguientes opciones son excluyentes):

☐ únicamente para ayudar a la transcripción, destruyéndose una vez realizada.

☐ con fines divulgativos en la jornada de presentación de los resultados.

☐ con fines divulgativos en la jornada de presentación, en la web y publicaciones derivadas del proyecto.

☐ Que se grabe en vídeo y se use la imagen (las siguientes opciones son excluyentes):

☐ únicamente para ayudar á transcripción, destruyéndose una vez realizada.

☐ con fines divulgativos en la jornada de presentación de los resultados.

☐ con fines divulgativos en la jornada de presentación, en la web y publicaciones derivadas del proyecto.

☐ Que se realicen fotografías y se usen (las siguientes opciones son excluyentes):

☐ con fines divulgativos en la jornada de presentación de los resultados.

☐ con fines divulgativos en la jornada de presentación, en la web y publicaciones del proyecto.

☐ Que se empleen citas textuales de mis intervenciones( las siguientes opciones son excluyentes):

☐ sin identificar (pseudonimizados).

☐ identificando mi nombre y apellidos.

☐ identificando a la entidad a la que pertenzco.

- Solicito

☐ Acceder a los resultados de la investigación.

☐ Que se me informe de las acciones públicas que se desarrollen en el marco del proyecto Agra, un barrio de cuidados.

A estos efectos, puede emplearse el siguiente medio de contacto _____

Asdo. Participante: Data:

# ANEXO 2. INSTRUMENTOS CREADOS

Tras presentarnos y explicar que éramos estudiantes del Máster en Política social e intervención Sociocomunitaria (MOPS) en la Universidade de A Coruña, preguntamos si tenían interés en colaborar en nuestro trabajo. A partir de este punto, la primera pregunta para acercarnos a la persona en cuestión era preguntarle si era del barrio, planteada como una pregunta filtro para continuar en caso de que la respuesta sea afirmativa y en caso contrario, agradecer la atención dedicada y continuar con la deriva por el barrio.

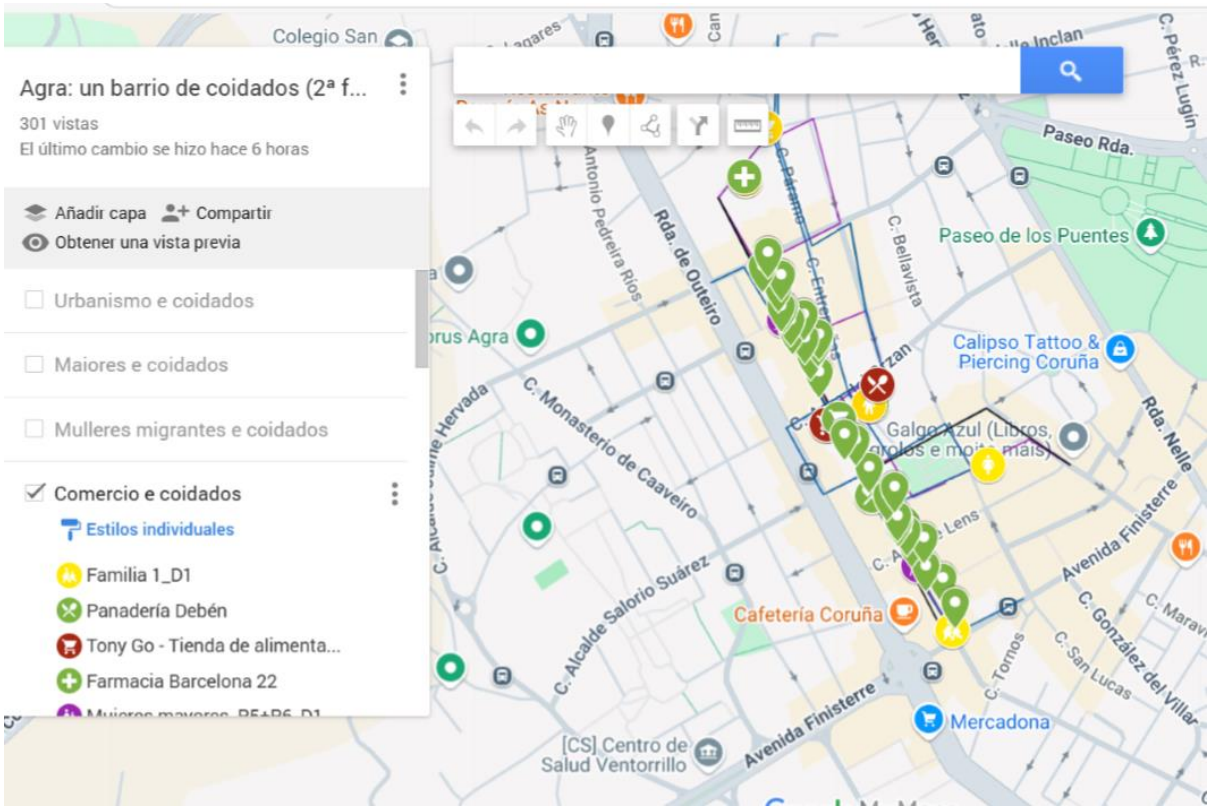
| **PERFIL DE PERSONAS A CARTOGRAFIAR** | |
|---|---|
| **Objetivo** | Saturar el discurso de las mujeres migrantes cuidadoras del barrio Agra de Orzán |
| **Agentes o perfil de entrevistadas** | Mujeres migrantes cuidadoras del barrio Agra de Orzán |
| **Edad** | No aplicamos rango de edad, cualquier mujer puede ejercer cuidados |
| **Requisitos** | No aplicamos requisitos de maternidad ni de profesionalidad, pues los cuidados se pueden entender tanto como algo informal como algo profesional |
| **Observaciones** | Observar el lugar donde encontramos a cada mujer, qué realiza, si está sola o acompañada, y por quién está acompañada |

**GUIÓN DE LA CARTOGRAFÍA**

- ¿Eres/sois del barrio del Agra?
- ¿Trabajas en el sector de los cuidados?
- ¿Tienes a alguna persona a tu cargo o cuidas a alguien de tu familia?
- ¿Qué zonas del barrio son importantes para ti? ¿Por qué?
- ¿En qué lugares prestas cuidados a tus hijas/os u otros?
- ¿En qué lugares del barrio te sientes cuidada?
- ¿A qué lugares sueles ir por ocio?
- ¿Qué son para ti los cuidados?

**RESULTADO DE LA CARTOGRAFÍA**

Enlace a Google Maps: Agra: un barrio de coidados (2ª fase) - Google My Maps




**GUIÓN DE LAS ENTREVISTAS**

**BLOQUE 1. Preguntas sociodemográficas.**

- ¿Tienes hijos/as o personas mayores a cargo? ¿Cuántos? ¿Qué edades?
- ¿De dónde **eres**?
- ¿Cuánto tiempo llevas viviendo en el barrio?

**BLOQUE 2. Concepto de cuidados.**

- ¿Qué son para ti los cuidados? ¿Qué es para ti cuidar? (idea, cómo lo entiende, como lo definiría) (Importante: Tener concepto de cuidados elaborado para planteárselo si no surge conversación).
- ¿Qué actividades o tareas consideras que se incluyen dentro del cuidado? (Introducir, en caso de que no salgan en el discurso, preguntas sobre actividades de la vida cotidiana que puedan estar relacionadas con los cuidados, como hacer la compra, cocinar, limpiar, acompañar...).

- ¿Crees que en España se entienden de forma diferente los cuidados en comparación con tu país de origen? ¿Por qué? ¿Supuso algún choque cultural para ti como se cuida aquí a mayores y pequeños?

**BLOQUE 3. Labores de cuidado de otras personas y del barrio.**

- ¿Qué actividades realizas, en un día normal de entre semana, para cuidar? ¿Con quién y dónde las realizas? ¿Qué te motiva a cuidar? (Identificar lugares e itinerarios en el mapa: hogar propio, hogares ajenos, espacios públicos, infraestructuras públicas como centro cívico, biblioteca, etc.) [ajustar la pregunta para la trabajadora remunerada en cuidados, diferenciando las actividades que realiza en su trabajo y como mujer con familia]
- ¿Teniendo en cuenta todas estas actividades, cuánto tiempo dedicas al día a cuidar incluyendo el desplazamiento?
- [pregunta para quien regenta un negocio] ¿Consideras que tu negocio ofrece algún tipo de cuidados? ¿Cómo favorece los cuidados?

**BLOQUE 4. Autocuidado.**

- ¿Qué actividades realizas para cuidarte, para estar bien? ¿Con quién y dónde las realizas? (Identificar en el mapa)
- ¿Crees que dedicas más tiempo a cuidar a los demás o a ti misma?
- ¿Crees que tienes suficiente tiempo para ti misma? ¿Te gustaría disponer de más? ¿Qué te gustaría hacer/en qué te gustaría participar si dispusieras de más tiempo?

**BLOQUE 5. Repercusión de los cuidados en las mujeres migrantes.**

- ¿De qué manera esta labor de cuidar repercute en tu vida personal? ¿Cómo influyen las labores del cuidado que realizas en tu bienestar físico, emocional y social?
- Sabiendo que los trabajos remunerados de cuidados son asumidos en mayor medida por mujeres migrantes. ¿A qué crees que es debido? ¿Hay otras opciones laborales disponibles? ¿Qué repercusión tiene en la vida de las mujeres migrantes?
- ¿De qué forma el tiempo y el esfuerzo que dedicas a cuidar a otras personas crees que es valorado y correspondido? Y en relación con las mujeres migrantes cuidadoras en general, ¿reciben el apoyo y reconocimiento por esta labor? ¿De qué manera?
- ¿Qué dificultades enfrentas para cuidar y para cuidarte?

- ¿Quién cuida a las mujeres migrantes en el barrio? ¿De qué forma? ¿Qué necesitarías para cuidar y cuidarte mejor?

**BLOQUE 6. Propuestas para visibilizar el papel de las mujeres migrantes en los cuidados del barrio.**

- ¿Qué es para ti un barrio de cuidados? (Reflexionar de forma conjunta)
- ¿De qué manera crees que las mujeres migrantes contribuís en los cuidados en el barrio del Agra? (Reflexionar de forma conjunta sobre cómo su idiosincrasia, elementos culturales, redes de apoyo, de comunidad, etc. promueven el cuidado en el barrio).
- Por el papel que tenéis en los cuidados remunerados.
- Como colectivo con amplio sentimiento de comunidad y la presencia en el espacio público.
- La apertura de negocios y la diversidad de estos.
- ¿Qué propuestas se te ocurren para visibilizar y reconocer vuestro rol como mujeres cuidadoras? ¿En qué consideras que deberíamos poner el acento, qué debemos visibilizar?
- ¿Cómo se podría fortalecer vuestro propio cuidado y vuestra participación en el barrio para sentiros cuidadas?
- ¿Cómo podrían mejorarse los cuidados en el Agra, para que este sea realmente un barrio de cuidados?

# ANEXO 3. ESQUEMA DE CATEGORÍAS

| **Categorías** | **Subcategoría** | **Definición** |
|---|---|---|
| Cuidar | Definición de cuidados | Definición |
| | Cuidado familiar | Tareas realizadas en el cuidado de otras personas y del entorno y percepción de ese cuidado (choque/diferencia cultural). |
| | Cuidado profesional | |
| | Cuidado del entorno | |
| | Autocuidado | Tareas para el cuidado personal y percepción de ese cuidado. |
| Ser cuidada | Espacios/lugares y formas | Espacios, lugares y formas en las que se sienten cuidadas. |
| | Otras personas | Cómo son cuidadas por otras personas. |
| Rol de las mujeres migrantes en los cuidados | Reconocimiento | Reconocimiento externo del rol de las mujeres migrantes cuidadoras. |
| | Propuestas | Propuestas de visibilización del rol de las mujeres migrantes cuidadoras.<br><br>Propuestas de mejora de la situación de las mujeres migrantes cuidadoras. |
| | Dificultades | Impacto del rol de cuidados en la salud, a nivel relacional, justicia ocupacional... |

**ANEXO 4. CUADERNO DE CAMPO**