



APRENDER CON SOPORTES · RUTA FORMATIVA

Vida, trabajo y familia

Competencias familiares, corresponsabilidad y cuidado

Autores

Fernando Javier Barrera Hernández · Valentina Cubides Pava · Mariana Alejandra Castro
Rodríguez · Jorge Eduardo Arcos Sarmiento

Esta cartilla hace parte de Aprender con Soportes. La colección integra contenidos conceptuales, herramientas prácticas, actividades y ejercicios de aplicación para fortalecer capacidades de las personas emprendedoras.

Contenido

[Sección 1] — PRESENTACIÓN	2
[Sección 2] — ¿PARA QUÉ SIRVE ESTA CARTILLA?	2
[Sección 3] — OBJETIVO DE APRENDIZAJE	2
[Sección 4] — AUTODIAGNOSTICO	2
[Sección 5] — UNA SITUACIÓN REAL	3
[Sección 6] — COMPRENDAMOS EL PROBLEMA	3
[Sección 7] — REFERENTES ACADÉMICOS	3
[Sección 8] — CONCEPTOS CLAVE	3
[Sección 9] — ¿CÓMO SE PRESENTA UN EMPRENDIMIENTO?	3
[Sección 10] — SEÑALES PARA RECONOCERLO	3
[Sección 11] — MITOS Y REALIDADES DEL EMPRENDIMIENTO	3
[Sección 12] — herramientas prácticas	3
[Sección 13]— ACTIVIDAD 1: REFLEXIÓN	3
[Sección 14]— ACTIVIDAD 2: CASO	3
[Sección 15]— ACTIVIDAD 3: Aplicación	3
[Sección 16] — TOMA UNA DECISIÓN	3
[Sección 17] — CONSTRUYE TU HERRAMIENTA	3
[Sección 18] — PLAN DE ACCIÓN	4
[Sección 19] — DESPUÉS DE LA CARTILLA	5
[Sección 20] — ¿QUÉ APRENDÍ?	5
[Sección 21] — MI CAMBIO ESPERADO	5
[Sección 22] — PARA SEGUIR APRENDIENDO...	5

[Sección 23] — REFERENCIAS

5

SECCIÓN 1

PRESENTACIÓN

El emprendimiento es un motor fundamental para el desarrollo socioeconómico de las regiones; sin embargo, las personas emprendedoras enfrentan cotidianamente el desafío de articular las exigencias de sus negocios con los roles y cargas del cuidado familiar. En gran parte de los hogares, las labores de cuidado (asistencia a hijos, adultos mayores o familiares dependientes) son asumidas de forma individual, sin herramientas organizativas ni redes de apoyo estructuradas, lo que desencadena sobrecarga física, agotamiento emocional e inestabilidad en el negocio.

Esta cartilla surge en el marco de la asignatura *Micro Práctica 2 Social* con el propósito de brindar a los emprendedores una herramienta pedagógica accesible, práctica y científicamente fundamentada. A través de un recorrido estructurado, este material permite visibilizar el valor del trabajo de cuidado, reconocer sesgos culturales, construir acuerdos de corresponsabilidad en el hogar y aplicar estrategias concretas para armonizar la vida familiar con la sostenibilidad del emprendimiento.

SECCIÓN 2

¿PARA QUÉ SIRVE ESTA CARTILLA?

Beneficios Concretos:

1. Permite identificar y visibilizar la carga del trabajo doméstico y de cuidado no remunerado que se realiza en el hogar para redistribuirlo de manera equitativa.
2. Otorga pautas para la reducción del estrés y el agotamiento, enseña cómo prevenir la sobrecarga de roles y mitigar el riesgo de síndrome de agotamiento (burnout).
3. Establecimiento de límites funcionales y prácticos para delimitar horarios, espacios de trabajo y franjas de descanso, protegiendo tanto la productividad del negocio como el bienestar familiar.

Situaciones en las que Será Útil:

1. Cuando el tiempo dedicado a la atención de los familiares interrumpe continuamente el funcionamiento y las metas del emprendimiento.
2. Al requerir la negociación de acuerdos claros de corresponsabilidad con la pareja, hijos o familiares para repartir las tareas del hogar.
3. En momentos en que el emprendedor experimenta culpa, fatiga o desorganización al intentar responder simultáneamente a las demandas del trabajo y de la familia.

SECCIÓN 3

OBJETIVO DE APRENDIZAJE

Objetivo General.

Brindar herramientas conceptuales y prácticas que permitan a las personas emprendedoras identificar, organizar y redistribuir las cargas de cuidado familiar, promoviendo la corresponsabilidad en el hogar, el bienestar personal y la sostenibilidad de sus proyectos productivos.

Resultados de Aprendizaje:

1. Comprender la dinámica del trabajo de cuidado y su impacto directo en la salud integral y el desempeño del emprendimiento.
2. Identificar las señales de alerta por sobrecarga de rol, distinguiendo los mitos de las realidades sobre la conciliación entre familia y negocio.
3. Aplicar herramientas y estrategias de organización que faciliten la negociación de acuerdos familiares y el uso eficiente del tiempo.

SECCIÓN 4

AUTODIAGNOSTICO

Lee con atención cada enunciado y marca con una "X" la casilla que mejor refleje la realidad de tu hogar y tu emprendimiento:

Pregunta / Indicador	Siempre	A veces	Nunca
1. ¿Siento que las labores de cuidado familiar sobrepasan el tiempo que necesito dedicarle a mi emprendimiento?	☐	☐	☐
2. ¿Cuento con horarios y espacios definidos para separar el trabajo del tiempo en familia?	☐	☐	☐
3. ¿Existe corresponsabilidad y participación activa de otros miembros del hogar en las tareas domésticas y de cuidado?	☐	☐	☐
4. ¿He debido cancelar entregas, ventas o compromisos de mi negocio por atender imprevistos familiares sin red de apoyo?	☐	☐	☐
5. ¿Experimento culpa cuando dedico tiempo exclusivamente a mi emprendimiento o a mi descanso personal?	☐	☐	☐
6. ¿Mantenemos acuerdos familiares explícitos sobre quién asume cada responsabilidad en la casa?	☐	☐	☐
7. ¿Mi salud física o emocional se ha visto resentida en los últimos meses por intentar cumplir con todas las obligaciones?	☐	☐	☐
8. ¿Reservo espacios semanales para mi propio descanso, salud o recreación sin realizar tareas del negocio ni del hogar?	☐	☐	☐
9. ¿Identifico y acudo a redes de apoyo externas (amigos, vecinos, programas comunitarios o servicios) cuando la carga familiar me supera?	☐	☐	☐
10. ¿Logro establecer límites claros con mi familia para evitar interrupciones constantes durante mi horario de trabajo en el emprendimiento?	☐	☐	☐

SECCIÓN 5

UNA SITUACIÓN REAL

El caso de Andrea: La encrucijada entre el emprendimiento y el cuidado no compartido

Andrea es una emprendedora de 34 años radicada en el municipio de Chía, Cundinamarca. Hace tres años decidió formalizar su propio taller de diseño y confección textil, denominado "Confecciones Andina", un emprendimiento que opera directamente en una habitación adaptada dentro de su vivienda familiar. La decisión de emprender desde el hogar respondió, en un principio, a la promesa de contar con mayor flexibilidad para organizar sus tiempos productivos y, al mismo tiempo, estar presente en la crianza de sus dos hijos, de 6 y 10 años. Sin embargo, en el último año la situación del hogar cambió drásticamente cuando a su madre, de 72 años, le diagnosticaron una condición médica crónica que exige asistencia diaria para la movilización, la preparación de dietas especiales y la administración rigurosa de medicamentos en horarios fijos.

La rutina diaria de Andrea comienza invariablemente a las 4:30 a.m. Durante las primeras horas de la mañana, se encarga de la limpieza básica de la casa, la preparación del desayuno para cuatro personas, la organización de los uniformes y útiles escolares de los niños, y el aseo y suministro de medicamentos de su madre. A las 8:00 a.m., una vez los niños parten al colegio, Andrea intenta iniciar su jornada en el taller textil. Sin embargo, el trabajo productivo se ve fragmentado de manera constante: a las 9:30 a.m. debe pausar el corte de patrones para asistir a su madre; a las 11:00 a.m. interrumpe la confección para iniciar la preparación del almuerzo; y a la 1:30 p.m. recibe a los niños, ayuda en sus tareas escolares y atiende las demandas del hogar.

En el plano empresarial, Andrea atiende clientes locales, gestiona pedidos por redes sociales y realiza entregas para pequeñas boutique de la región. No obstante, la acumulación de roles ha comenzado a pasar una factura crítica. Hace dos semanas, Andrea aceptó un pedido corporativo de 50 dotaciones empresariales con un plazo de entrega estricto de cinco días, la venta más importante de su taller en lo que va del año. Durante esa semana, su madre sufrió un pico de descompensación en su salud que requirió atención prioritaria e ininterrumpida. Al no contar con una red de apoyo familiar que asumiera el cuidado, ni con acuerdos claros con su pareja, quien trabaja fuera de casa en jornada completa y asume que las tareas del hogar son competencia exclusiva de Andrea por estar en la casa, Andrea tuvo que trabajar jornadas nocturnas de 18 horas seguidas.

El resultado fue devastador: presa del agotamiento físico y la falta de sueño, cometió errores severos en el patronaje y el armado de las prendas, lo que llevó al cliente corporativo a rechazar el lote completo y cancelar el contrato, exigiéndole además la devolución del anticipo. La pérdida económica no solo dejó al taller al borde de la iliquidez, sino que desató una crisis emocional profunda en Andrea, caracterizada por episodios de ansiedad, insomnio, migrañas recurrentes y un paralizante sentimiento de culpa al sentir que no es una "buena madre ni buena cuidadora", pero tampoco una "emprendedora eficiente y profesional".

SECCIÓN 6

COMPRENDAMOS EL PROBLEMA

El caso de Andrea no representa un hecho aislado o una falla en la capacidad de organización personal; por el contrario, refleja una problemática estructural que atraviesa a miles de emprendimientos en la región: la asignación inequitativa, desestructurada e invisibilizada del trabajo de cuidado no remunerado y su impacto en la sostenibilidad empresarial.

Definición y naturaleza del trabajo de cuidado

Para comprender la dimensión del problema, es necesario conceptualizar el trabajo de cuidado. Según la Organización Internacional del Trabajo (2018), el cuidado comprende el conjunto de actividades, bienes y relaciones orientados a satisfacer las necesidades físicas, biológicas, emocionales y cognitivas de las personas dependientes como niños, adultos mayores, personas con discapacidad o enfermedad e independientes dentro del hogar. Estas actividades incluyen el cuidado directo como asistencia personal, alimentación, acompañamiento médico y soporte afectivo, y el cuidado indirecto o tareas domésticas como limpiar, cocinar, lavar, hacer compras y gestionar el mantenimiento del hogar (OIT, 2018).

En los contextos emprendedores, especialmente en aquellos microempresarios que operan desde sus viviendas, el trabajo de cuidado se convierte en una labor continua e invisible que se superpone constantemente con las tareas productivas del negocio. Al no existir un salario ni un horario formal para las labores domésticas, la sociedad tiende a asumir que el tiempo del emprendedor en el hogar es "tiempo disponible", sobrecargando a la persona con responsabilidades de cuidado que absorben su energía y capacidad de gestión.

El conflicto trabajo-familia en el ámbito emprendedor

La interacción entre la gestión del negocio y la atención del hogar genera lo que en la literatura reciente sobre gestión del talento y psicología organizacional se denomina el conflicto trabajo-familia (López-García et al., 2021). Este fenómeno ocurre cuando las presiones y demandas provenientes de la esfera laboral y de la esfera familiar son mutuamente incompatibles, de modo que la participación en un rol dificulta directamente el cumplimiento óptimo de las exigencias del otro rol.

En el caso del emprendedor, este conflicto se manifiesta a través de tres mecanismos interrelacionados:

1. Conflicto basado en el tiempo: Ocurre cuando la cantidad de tiempo requerida para cumplir con las responsabilidades de cuidado limita físicamente el tiempo disponible para planificar, producir, vender o innovar en el emprendimiento. Cada hora dedicada imprevistamente a una labor doméstica no delegada es una hora sustraída a la atención de clientes, la negociación con proveedores o la estrategia comercial.
2. Conflicto basado en la tensión (strain-based conflict): Ocurre cuando el estrés, la preocupación, la fatiga física y la sobrecarga emocional originadas en el ámbito familiar se trasladan al entorno del negocio. El emprendedor que enfrenta picos de tensión por la salud de un familiar o la desorganización del hogar experimenta una reducción drástica en su concentración, memoria de trabajo, paciencia para atender clientes y capacidad para tomar decisiones financieras críticas.

3. Conflicto basado en el comportamiento: Surge cuando los patrones de conducta esperados y valorados en el entorno familiar (afectividad, flexibilidad, complacencia, atención inmediata a la demanda) chocan frontalmente con los comportamientos requeridos para el éxito de una unidad productiva (asertividad, rigor en el cumplimiento de plazos, fijación de precios, capacidad de negociación y establecimiento de límites).

La porosidad de las fronteras en el trabajo desde el hogar

Cuando el emprendimiento funciona en la misma infraestructura física de la residencia, las "fronteras" entre el rol de empresario y el rol de cuidador se vuelven extremadamente porosas y permeables (Martínez-Sánchez & Pérez-Pérez, 2020). A diferencia del empleado formal que se desplaza físicamente a una oficina o fábrica, el emprendedor en el hogar carece de barreras geográficas y temporales automáticas. Los familiares suelen interrumpir la jornada productiva para solicitar favores domésticos menores, mientras que el emprendedor, movido por el afecto o el sentimiento de culpa, cede ante estas interrupciones, fragmentando su jornada laboral en micro-bloques de tiempo ineficientes.

Consecuencias en la salud física, mental y la viabilidad del negocio

La persistencia del conflicto trabajo-familia sin herramientas de mediación desemboca en graves repercusiones sistémicas:

1. Deterioro de la salud del emprendedor: La privación del sueño, el estrés crónico y el esfuerzo multidireccional provocan el síndrome de agotamiento o *burnout*, caracterizado por despersonalización, fatiga crónica, migrañas, desórdenes gastrointestinales y sintomatología ansioso-depresiva.
2. Muerte prematura del emprendimiento: Un negocio liderado por una persona agotada pierde competitividad, comete errores de calidad, incumple compromisos comerciales y termina reduciendo sus ingresos hasta ser insostenible, conduciendo al cierre de la unidad productiva y profundizando la vulnerabilidad económica de la familia.

SECCIÓN 7

REFERENTES ACADÉMICOS

Para sustentar la intervención pedagógica y práctica de esta cartilla, se analizan tres marcos teóricos y normativos contemporáneos que explican la relación entre el trabajo de cuidado, la dinámica familiar y el desempeño productivo del emprendedor.

La Economía del Cuidado y el Principio de Corresponsabilidad Social (Batthyány, 2020; OIT, 2018)

La teoría de la Economía del Cuidado, desarrollada ampliamente por la sociología económica contemporánea, aporta un marco transformador para comprender la sostenibilidad de la vida y de la economía. Batthyány (2020) sostiene que la sociedad y el mercado productivo funcionan gracias al sostén invisible que proporciona el trabajo de cuidado realizado predominantemente al interior de los hogares. Sin la alimentación, la higiene, el soporte emocional y el cuidado de la salud que se brindan en el espacio doméstico, la fuerza de trabajo que mueve la economía no podría reproducirse ni mantenerse.

Sin embargo, históricamente se ha construido el mito de que el cuidado es una cuestión estrictamente privada, afectiva e individual que concierne de forma natural o primaria a las mujeres dentro de la familia. La Economía del Cuidado desmonta esta premisa y demuestra que el cuidado es un bien público, un derecho fundamental y un factor de producción económica.

Desde este enfoque, la solución a la sobrecarga del emprendedor no radica en la "gestión individual del tiempo" o en el "autosacrificio", sino en la implementación del principio de corresponsabilidad social del cuidado (OIT, 2018). La corresponsabilidad exige que los costes, los tiempos y las tareas asociadas al cuidado se redistribuyan de manera equitativa y justa a través de dos dimensiones:

1. Corresponsabilidad intrafamiliar: Reparto equilibrado y negociado de las tareas domésticas y de asistencia entre todos los integrantes del hogar (pareja, hijos, familiares adultos), erradicando la idea de que los demás miembros "ayudan" o "colaboran", para asumir que son co-responsables del bienestar del hogar (Villegas, 2024).
2. Corresponsabilidad social e institucional: Articulación con redes comunitarias, servicios públicos del Estado y soluciones del mercado (centros de día, jardines infantiles, redes de vecinos) que alivien la carga directa que recae sobre el hogar.

Cuando la persona emprendedora aplica la corresponsabilidad, el cuidado deja de ser una trágica barrera individual para convertirse en un sistema familiar organizado que libera tiempo y capacidad cognitiva para el crecimiento del negocio.

B. La Teoría del Conflicto de Roles y la Gestión de Fronteras en Entornos Digitales y del Hogar (López-García et al., 2021; Martínez-Sánchez & Pérez-Pérez, 2020)

Para fundamentar las herramientas de organización que se proponen en esta cartilla, resulta indispensable recurrir a los desarrollos recientes de la *Teoría del Conflicto de Roles* aplicados a entornos de trabajo flexibles y emprendimientos desde el hogar (López-García et al., 2021). Esta perspectiva teórica postula que los individuos poseen una reserva finita de tiempo, energía física y

capacidad de procesamiento psicológico. Cuando una persona asume simultáneamente múltiples roles sociales (empresario, padre/madre, hijo/cuidador, administrador del hogar) cuyas demandas superan el total de sus recursos disponibles, sobreviene la fricción y sobrecarga de rol.

Complementariamente, la investigación en *Gestión de Fronteras Trabajo-Familia* (Martínez-Sánchez & Pérez-Pérez, 2020) ofrece un modelo explicativo de cómo las personas gestionan y negocian los límites entre sus esferas personal y profesional en contextos donde el trabajo y la vivienda comparten la misma planta física.

Estos estudios demuestran que el nivel de integración o separación entre ambos dominios depende de tres propiedades de las fronteras:

- **Permeabilidad:** El grado en que los elementos físicos, las personas o las preocupaciones de un dominio ingresan al otro (por ejemplo, que un hijo interrumpa una llamada de negocios o que el emprendedor revise cuentas del negocio durante la cena familiar).
- **Flexibilidad:** El grado en que las fronteras temporales y espaciales de un dominio pueden expandirse o contraerse para adaptarse a las exigencias del otro.
- **Comunicaciones de frontera:** Los acuerdos explícitos e implícitos que el sujeto establece con sus redes de contacto (clientes y socios en el trabajo; pareja e hijos en el hogar).

El aporte académico central de Martínez-Sánchez y Pérez-Pérez (2020) es demostrar que para los emprendedores que trabajan desde el hogar, la "integración total sin límites" resulta patológica. Para alcanzar el bienestar y la alta productividad, es indispensable construir fronteras de severidad intermedia o alta, donde existan horarios de trabajo protegidos, espacios físicos respetados y reglas de comunicación transparentes pactadas con la familia.

El Enfoque de Capacidades y la Autonomía Económica Contemporánea (CEPAL, 2021)

Finalmente, el fundamento de desarrollo humano de esta cartilla se sustenta en el *Enfoque de Capacidades y Autonomía Económica* promovido por la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL, 2021). La CEPAL define el desarrollo no como el simple aumento de los ingresos monetarios, sino como un proceso de expansión de la autonomía real de las personas, dividida en tres dimensiones interdependientes: la autonomía física, la autonomía en la toma de decisiones y la autonomía económica.

Un emprendedor sumido en una jornada interminable de cuidado no compartido, sumado a la gestión de su negocio, padece lo que los organismos internacionales denominan pobreza de tiempo. La pobreza de tiempo cercena la autonomía económica: imposibilita el acceso a la formación continua, restringe la participación en redes comerciales, deteriora la salud física y ahoga la libertad de innovación de la unidad productiva.

Al aplicar los principios de esta cartilla, la reorganización del cuidado familiar actúa como un mecanismo liberador de capacidades. La autonomía económica y la sostenibilidad del emprendimiento no son fines en sí mismos, sino medios para garantizar que el emprendedor y su núcleo familiar alcancen niveles superiores de bienestar, salud mental, equidad e integración social.

SECCIÓN 8

CONCEPTOS CLAVE

1. **Trabajo de Cuidado (OIT, 2018):** Conjunto de actividades orientadas al sostenimiento de la vida y al bienestar físico, emocional y material de los integrantes del hogar. Incluye el cuidado directo (asistencia a niños, adultos mayores o dependientes) e indirecto (labores domésticas). En el emprendimiento, suele presentarse como una labor no remunerada e invisible que compite directamente con la jornada productiva del negocio.
2. **Corresponsabilidad Intrafamiliar (Batthyány, 2020; Villegas, 2024):** Distribución equitativa y negociada de las responsabilidades domésticas y de atención entre todos los integrantes del hogar con capacidad de asumirlas. Trasciende la idea de que la familia "ayuda" o "colabora" a una sola persona, estableciendo que el bienestar del hogar es una responsabilidad compartida por todos sus miembros.
3. **Conflicto Trabajo-Familia (López-García et al., 2021):** Tensión psicosocial que surge cuando las demandas del ámbito laboral y del familiar resultan incompatibles. Se manifiesta a través de la falta de tiempo, el agotamiento emocional acumulado o el choque de comportamientos esperados en cada rol, afectando tanto la dinámica del hogar como el desempeño del emprendimiento.
4. **Gestión de Fronteras (Martínez-Sánchez & Pérez-Pérez, 2020):** Estrategia para establecer límites físicos, temporales y psicológicos entre la vida profesional y la personal. En emprendimientos que operan desde la vivienda, implica acordar reglas claras con la familia para evitar interrupciones durante el horario de trabajo y proteger espacios exclusivos de descanso.
5. **Pobreza de Tiempo (CEPAL, 2021):** Situación de vulnerabilidad que experimenta una persona al carecer de tiempo suficiente para el descanso, el autocuidado y el desarrollo personal, debido a la acumulación de jornadas laborales y tareas de cuidado no compartidas. Limita la autonomía económica y la capacidad de innovación del emprendedor.
6. **Agotamiento o Burnout (López-García et al., 2021):** Estado de fatiga física y mental crónica provocada por la sobrecarga prolongada de roles y la falta de descanso reparador. Se caracteriza por desmotivación, irritabilidad, disminución de la productividad y aumento de errores operativos en la gestión del negocio.

SECCIÓN 9

¿CÓMO SE PRESENTA UN EMPRENDIMIENTO?

La interferencia de las cargas de cuidado no planificadas en la vida cotidiana de una unidad productiva no ocurre de forma abstracta; por el contrario, se traduce en una serie de síntomas y manifestaciones concretas en la operación comercial, en la gestión del equipo de trabajo y en las relaciones familiares.

Manifestaciones en la relación con clientes y la gestión comercial

Fragmentación de la atención al cliente

El emprendedor atiende consultas comerciales, llamadas de cotización o chats de ventas mientras simultáneamente realiza labores domésticas (cocinar, supervisar tareas o atender a un familiar). Esta atención dividida genera respuestas apresuradas, imprecisiones en los precios cotizados, tono de voz estresado y una percepción de falta de profesionalismo por parte del cliente.

Incumplimiento sistemático de plazos de entrega:

La aparición de imprevistos familiares no cubiertos por una red de apoyo (una cita médica no programada, un pico de enfermedad o una urgencia escolar) fuerza al emprendedor a pausar la producción. Como resultado, los pedidos se retrasan, las entregas se posponen y el emprendimiento pierde credibilidad y clientes recurrentes.

Restricción de la agenda comercial y pérdida de oportunidades:

La imposibilidad de ausentarse del hogar por responsabilidades de cuidado impide al emprendedor asistir a ferias comerciales, ruedas de negocios, eventos de *networking*, capacitaciones empresariales o reuniones con clientes fuera del municipio, limitando severamente el crecimiento de la empresa.

Manifestaciones en la Gestión Operativa y Financiera

Extensión y nocturnidad de la jornada laboral:

Para compensar las horas del día absorbidas por las tareas del hogar, el emprendedor recurre sistemáticamente a trabajar durante altas horas de la madrugada. Esta práctica distorsiona el ritmo biológico de descanso y conduce a un estado de fatiga crónica que incrementa drásticamente los errores en los procesos productivos y la manipulación de maquinaria.

Canibalización de recursos y confusión de caja:

En contextos de alta exigencia de cuidado (compras de medicamentos de emergencia, imprevistos del hogar), el emprendedor tiende a utilizar el dinero en efectivo de las ventas del día para cubrir gastos domésticos urgentes, mezclando las finanzas del hogar con la contabilidad del negocio y generando vacíos de caja que comprometen el pago a proveedores.

Manifestaciones en la dinámica y clima familiar

Conflictos intrafamiliares y resentimiento acumulado:

La falta de acuerdos explícitos sobre la corresponsabilidad genera reproches constantes. El emprendedor siente que la familia no valora su esfuerzo empresarial y que lo perciben como "disponible a toda hora por estar en casa"; por su parte, los familiares sienten que el emprendedor está "siempre estresado, ausente mentalmente o trabajando".

Sentimiento paralizante de culpa de rol:

La persona experimenta una fricción interna constante: mientras trabaja en su negocio siente culpa por no estar dedicando tiempo de calidad a sus hijos o padres; y cuando atiende a su familia siente angustia por las tareas acumuladas en el emprendimiento.

SECCIÓN 10

SEÑALES PARA RECONOCERLO

Para evaluar de forma rápida y objetiva si la falta de organización en las labores de cuidado está afectando la viabilidad de tu negocio y tu salud, revisa la siguiente lista de chequeo diagnóstica. Marca las situaciones que identificas en tu día a día:

Indicadores físicos y emocionales:

- ☐ **Agotamiento matutino:** Sensación de cansancio físico y mental intenso al iniciar la jornada.
- ☐ **Irritabilidad reactiva:** Respuestas impacientes o agresivas ante clientes o familiares por estrés acumulado.
- ☐ **Culpa de rol:** Sensación constante de estar fallando tanto en el negocio como en la atención del hogar.
- ☐ **Síntomas psicósomáticos:** Aparición recurrente de migrañas, tensión muscular, insomnio o problemas digestivos.

Indicadores de Productividad y Gestión Empresarial:

- ☐ **Interrupciones continuas:** Pausas frecuentes en la jornada laboral para atender solicitudes domésticas no urgentes.
- ☐ **Incumplimiento de entregas:** Retrasos recurrentes o cancelación de pedidos debido a emergencias familiares.
- ☐ **Nocturnidad forzada:** Extensión sistemática del trabajo pasadas las 10:00 p.m. para compensar tiempo del día.
- ☐ **Aislamiento comercial:** Imposibilidad de asistir a reuniones de ventas o capacitaciones por no delegar el cuidado.

Indicadores de la Dinámica e Interacción Familiar:

- ☐ **Falta de acuerdos:** Ausencia de reuniones familiares para organizar y repartir explícitamente las tareas.
- ☐ **Centralización de cargas:** Asunción individual de la cocina, aseo, compras y administración de medicamentos.

- ☐ **Mezcla de espacios:** Trabajo en zonas comunes sin fronteras físicas ni límites claros con la familia.
- ☐ **Sin franjas de descanso:** Imposibilidad de contar con tiempo libre semanal destinado al ocio o autocuidado.

SECCIÓN 11

MITOS Y REALIDADES DEL EMPRENDIMIENTO

✎ **Mito 1:** *"Emprender desde la vivienda es la solución perfecta para cuidar a la familia y generar ingresos al mismo tiempo sin ningún esfuerzo extra."*

- **Realidad:** Intentar ejecutar labores de cuidado y tareas de producción de manera simultánea en el mismo espacio físico genera un estado de atención dividida. Esta multifuncionalidad forzada no ahorra tiempo: multiplica el margen de error en el negocio, eleva el estrés y prolonga la jornada laboral hasta la noche. Cada función requiere franjas temporales y espaciales claramente delimitadas.

✎ **Mito 2:** *"Las tareas de cuidado del hogar son un asunto privado y afectivo que no tiene ninguna relación con la rentabilidad o el éxito de la empresa."*

- **Realidad:** La salud física, el descanso y la estabilidad emocional del emprendedor constituyen el activo principal de una microempresa. Cuando el cuidado no se organiza y satura al emprendedor, la capacidad de tomar decisiones financieras acertadas, innovar y atender con calidad a los clientes se desmorona, poniendo en riesgo directo la sostenibilidad del negocio.

✎ **Mito 3:** *"Pedir ayuda a familiares, construir redes comunitarias o contratar apoyos externos para el cuidado demuestra falta de amor o de compromiso con el hogar."*

- **Realidad:** El cuidado afectuoso no es sinónimo de autosacrificio individual. Delegar y construir sistemas de corresponsabilidad promueve la autonomía de los demás integrantes del hogar, fortalece la madurez familiar y garantiza que el tiempo que el emprendedor comparte con sus seres queridos sea de verdadera calidad y libre de agotamiento.

✎ **Mito 4:** *"Para que un emprendimiento salga adelante en sus primeras etapas, el emprendedor debe resignar por completo su descanso, su salud y su vida personal."*

- **Realidad:** El esfuerzo enfocado es necesario, pero el autosacrificio desmedido y la privación de descanso son insostenibles a mediano plazo. La literatura académica demuestra que el agotamiento o *burnout* es una de las causas principales de abandono y cierre prematuro de negocios viables.

↗ **Mito 5:** *"En el hogar, los demás miembros de la familia 'ayudan' o 'colaboran' con la persona que emprende si les queda tiempo libre."*

- **Realidad:** Las labores de cuidado y mantenimiento de la vivienda no son responsabilidad de una sola persona a la que los demás le hacen el "favor" de colaborar. Todos los miembros con capacidad del hogar son co-responsables por igual del bienestar común y del sostenimiento de la vida familiar.

SECCIÓN 12

herramientas prácticas

El balance entre la vida laboral, familiar y labores del cuidado requiere herramientas sencillas que ayuden a organizar las responsabilidades del hogar. Así como una distribución equitativa entre todos los miembros del hogar. En este sentido, las siguientes herramientas permiten planificar, priorizar y repartir las tareas de forma práctica.

Matriz de Distribución de Tareas

Esta herramienta sirve para identificar todas las tareas del hogar y asignarlas de forma equilibrada. Su objetivo es evitar que una sola persona asuma la mayor parte del trabajo doméstico y de cuidado, lo cual suele generar sobrecarga física y emocional.

Pasos:

1. Hacer una lista de todas las tareas del hogar y del cuidado, por ejemplo: cocinar, lavar ropa, limpiar, ayudar con tareas escolares, acompañar a un adulto mayor y hacer compras.
2. Clasificar cada tarea según su frecuencia: diaria, semanal o mensual.
3. Asignar responsables teniendo en cuenta el tiempo disponible, las habilidades y la capacidad de cada miembro de la familia.
4. Revisar si la distribución es justa y equilibrada.
5. Ajustar la matriz cada semana si es necesario.

Esta herramienta es útil porque permite visualizar la carga total de trabajo del hogar y facilita acuerdos familiares más justos. Al igual que fomenta valores como la responsabilidad y la cooperación dentro de la familia.

Calendario Familiar de Cuidados

El calendario familiar permite organizar en un mismo espacio los horarios de trabajo, estudio, citas médicas, tareas del hogar y momentos de cuidado. Su utilidad principal es evitar choques de horarios y facilitar que todos sepan qué debe hacerse y cuándo.

Pasos:

1. Elegir un calendario físico o digital.
2. Anotar los compromisos fijos de cada persona: trabajo, clases, citas o turnos.
3. Registrar los tiempos dedicados al cuidado de niños, adultos mayores o personas dependientes.
4. Reservar espacios para descanso y tiempo en familia.
5. Revisar el calendario cada semana para actualizarlo.

Esta herramienta ayuda en la conciliación entre el trabajo y la familia, porque hace visibles tanto las obligaciones laborales como las domésticas.

1. Técnica de priorización: urgente e importante

No todas las tareas tienen el mismo nivel de urgencia. Por eso, es importante diferenciar entre lo urgente y lo importante para usar mejor el tiempo .

Pasos:

1. Hacer una lista de todas las tareas pendientes.
2. Clasificarlas en cuatro grupos: urgente e importante, importante pero no urgente, urgente pero no importante, y ni urgente ni importante.
3. Realizar primero las tareas urgentes e importantes.
4. Planificar las importantes pero no urgentes.
5. Delegar o eliminar las que no aportan valor.

En el contexto familiar ayuda a reservar espacios para el autocuidado, el descanso y la convivencia, que muchas veces se postergan por atender solo lo urgente .

Acuerdos de Corresponsabilidad Familiar:

Los acuerdos de corresponsabilidad son compromisos claros entre los miembros del hogar para repartir tareas y cuidados de manera equilibrada. No se trata solo de ayudar, sino de asumir que el bienestar familiar es responsabilidad de todos .

Pasos:

1. Reunir a la familia para hablar de las tareas y necesidades del hogar.
2. Escuchar qué actividades sobrecargan a cada persona.
3. Distribuir responsabilidades según disponibilidad y capacidades.
4. Escribir los acuerdos en un documento sencillo.
5. Revisarlos periódicamente para hacer ajustes.

Estos acuerdos son importantes porque ayudan a transformar prácticas tradicionales donde el cuidado recae principalmente sobre las mujeres, especialmente las madres, lo que fomenta una mejor comunicación y distribución en el trabajo domésticos y los roles familiares.

En conjunto todas las herramientas presentadas anteriormente permiten pasar de una organización informal del hogar a una distribución más consciente, equitativa y sostenible del trabajo familiar. Su aplicación facilita el balance vida-trabajo-cuidado, disminuye la sobrecarga de deberes en el hogar al igual que fortalece las competencias familiares.

SECCIÓN 13

ACTIVIDAD 1: REFLEXIÓN

¿Cómo cuido a mi familia?

Marca o responde lo que sientas más cercano a tu realidad:

☐ Alguien en mi familia necesita cuidado o apoyo hoy. ¿Quién?

☐ Yo soy quien más se encarga de esas tareas.

☐ Me cuesta repartir mi tiempo entre mi familia y mi negocio.

☐ Tengo a alguien que me puede ayudar cuando lo necesito.

☐ Casi siempre pido ayuda cuando la necesito.

☐ Casi siempre trato de hacerlo todo yo sola/o.

Completa la frase: Para cuidar mejor a mi familia, sin dejar de lado mi negocio ni a mí misma/o, necesito

SECCIÓN 14

ACTIVIDAD 2: CASO

Mariana vende artesanías desde su casa. Su negocio va creciendo. También cuida a su mamá, que necesita ayuda todos los días. Una semana le llegaron pedidos urgentes, y al mismo tiempo su mamá necesitaba ir al médico. Mariana no sabía qué hacer: si atendía a su mamá, se atrasaba con el negocio. Si se dedicaba al negocio, sentía que descuidaba a su mamá. Tampoco quería pedir ayuda.

Responde:

- ¿Cuál es el problema de Mariana?

- ¿Quién podría ayudarle con el cuidado de su mamá?

- ¿Qué podría hacer para no descuidar ni su negocio ni a su familia?

- ¿Qué harías tú en su lugar?

Propón 3 ideas que le ayudarían a Mariana:

1.

2.

3.

SECCIÓN 15

ACTIVIDAD 3: Aplicación***Mi red de apoyo*****1. Mis tareas de cuidado hoy:**

2. ¿Quién me puede ayudar?

Familia:

Amigos:

Vecinos o comunidad:

3. Mi compromiso de esta semana:**Esta semana voy a:**

Después de 7 días, responde:☐ Sí cumplí ☐ No cumplí

¿Qué aprendí?

SECCIÓN 16

TOMA UNA DECISIÓN

Dilema: ¿reducir Jornada Laboral o Contratar Apoyo Externo?

María vive en Chía, Cundinamarca, trabaja tiempo completo y además cuida a su madre adulta mayor, quien necesita apoyo diario para medicamentos, comidas y acompañamiento. En los últimos meses, María se ha sentido cansada, con menos tiempo para sus hijos y con dificultades para cumplir bien en el trabajo. Ante esta situación, se le presentan dos alternativas: reducir su jornada laboral para dedicar más tiempo al cuidado, o mantener su empleo completo y contratar apoyo externo por algunas horas al día.

Alternativas:

1. Reducir la jornada laboral.

Esta opción le daría a María más tiempo para atender a su madre y a su familia, lo que disminuir el estrés. Sin embargo, también implicaría menos ingresos, posible afectación en su estabilidad laboral y menos oportunidades de crecimiento profesional. En familias con personas dependientes, los conflictos entre empleo y cuidado suelen aumentar cuando no existen suficientes apoyos institucionales o familiares.

1. Contratar apoyo externo.

Esta alternativa permitiría conservar el empleo y aliviar parte de la carga de cuidado. Su ventaja principal es que María no perdería salario ni proyección laboral, pero incluye un gasto económico importante y requiere confianza en la persona cuidadora. La literatura sobre corresponsabilidad señala que el cuidado no debería recaer en una sola persona, sino distribuirse entre la familia o en apoyo externo.

Preguntas de análisis:

¿Cuál opción protege mejor el bienestar de María a largo plazo?

¿Qué impacto tiene cada decisión en la economía del hogar?

¿Cómo afecta cada alternativa la salud emocional y física de María?

¿Qué otros apoyos familiares o comunitarios podrían aliviar la situación?

¿La familia puede reorganizar tareas para que el cuidado sea compartido?

Reflexión Final:

La mejor decisión no depende solo del tiempo disponible, sino de encontrar un equilibrio entre trabajo, cuidado y bienestar familiar. La labores familiares deben organizarse y dividirse equitativamente manera evitar que una sola persona cargue con todas las responsabilidades. Por lo que antes de renunciar o reducir la jornada, conviene explorar alternativas como apoyo familiar, horarios flexibles, teletrabajo o ayuda externa parcial.

SECCIÓN 17

CONSTRUYE TU HERRAMIENTA

Producto: Planificador semanal de balance vida-trabajo-cuidado

El objetivo de esta herramienta es organizar, en una sola tabla, las actividades de trabajo, cuidado, tareas del hogar, tiempo personal y tiempo en familia. Su función principal es ayudar a la familia a distribuir mejor el tiempo, evitar sobrecargas y visualizar si una sola persona está asumiendo demasiadas responsabilidades. La planificación semanal es clave para lograr equilibrio entre las demandas laborales, familiares y personales, especialmente cuando existen labores de cuidado permanentes en el hogar.

Formato de la herramienta

El planificador puede hacerse en una hoja grande, un cuaderno o en versión digital. Debe tener columnas por día de la semana y filas por bloques horarios. También puede incluir colores para diferenciar cada tipo de actividad:

Trabajo: azul.

Cuidado: naranja.

Tareas del hogar: verde.

Tiempo personal: amarillo.

Tiempo en familia: morado.

Hora/Día	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
6:00-8:00							
8:00-10:00							
10:00-12:00							
12:00-14:00							
14:00-16:00							
16:00-18:00							
18:00-20:00							
20:00-22:00							

Cómo se usa:

1. Anotar primero lo fijo: Se escriben los horarios que no se pueden mover: trabajo, clases, citas médicas, turnos y desplazamientos. Esto permite ver de inmediato qué espacios quedan disponibles.
2. Incluir las tareas de cuidado: Aquí se registran actividades como dar medicinas, acompañar a un adulto mayor, preparar alimentos, ayudar con tareas escolares o atender a una persona dependiente. Estas tareas deben repartirse entre los miembros de la familia y no recaer solo en una persona.
3. Registrar las tareas del hogar: Se anotan actividades como cocinar, lavar ropa, hacer mercado, limpiar y organizar la casa. La idea es observar cuánto tiempo toma realmente cada tarea y repartirlas equitativamente.
4. Reservar tiempo personal: Cada integrante necesita espacios para descansar, dormir, hacer ejercicio o simplemente desconectarse. Este tiempo no debe verse como un lujo, sino como una necesidad para mantener la salud física y emocional.
5. Incluir tiempo en familia: Puede ser una comida, una conversación o una actividad recreativa. Estos espacios fortalecen el vínculo familiar y ayudan a que las responsabilidades no consuman toda la rutina.

Pasos para implementarlo:

1. Reunir a toda la familia y explicar el propósito de la herramienta.
2. Identificar los compromisos de cada persona durante la semana.
3. Distribuir los bloques horarios en el planificador.
4. Revisar si alguna persona tiene demasiadas responsabilidades.
5. Ajustar tareas o pedir apoyo cuando sea necesario.
6. Colocar el planificador en un lugar visible de la casa.
7. Revisarlo cada semana para hacer cambios según las necesidades reales.

Ejemplo de uso

En una familia donde una madre trabaja fuera de casa y también cuida a un adulto mayor, el planificador permite ver si ella está ocupada en trabajo, cuidado y tareas domésticas en los mismos horarios. Si eso sucede, la familia puede redistribuir funciones: por ejemplo, un hijo puede ayudar con tareas escolares, la pareja puede encargarse de la cena y otro familiar puede apoyar en las horas de cuidado. Así, el plan deja de ser solo una lista y se convierte en una herramienta para organizar mejor la vida diaria .

Esta herramienta es práctica porque se adapta a cualquier familia y no requiere recursos costosos. Lo importante es que todos participen, que el tiempo de cuidado se reconozca como parte central de la organización del hogar y que la planificación se revise con frecuencia. De esta manera, el planificador semanal se convierte en un apoyo real para mejorar el balance vida-trabajo-cuidado.

SECCIÓN 18

PLAN DE ACCIÓN

Objetivo General:

Fortalecer el balance entre vida laboral, familiar y labores del cuidado mediante una distribución más equitativa de las tareas, con seguimiento periódico para evitar sobrecarga y mejorar el bienestar familiar. La corresponsabilidad implica que las responsabilidades del hogar y del cuidado no recaigan en una sola persona, sino que se compartan entre los miembros de la familia

Qué hará	Cuándo	Cómo	Con quién	Cómo verificará el avance
Distribuir tareas del hogar y cuidado	Semana 1	Reunión familiar para listar responsabilidades y asignarlas según tiempo y capacidades	Todos los miembros de la familia	Revisión semanal de cumplimiento
Organizar un calendario familiar	Semana 1	Registrar horarios de trabajo, estudio, cuidado y descanso en un calendario físico o digital	Persona designada por la familia	Verificar conflictos de horario y hacer ajustes
Aplicar priorización de tareas	Semana 2	Clasificar actividades en urgentes, importantes y delegables	Cada integrante	Autoevaluación semanal
Firmar acuerdos de corresponsabilidad	Semana 2	Redactar compromisos claros sobre tareas y cuidados	Todos los miembros	Revisión mensual de acuerdos
Evaluar bienestar familiar	Mes 1,2,3	Aplicar una escala simple de satisfacción y sobrecarga	Todos los miembros	Comparar resultados y redefinir acciones

El seguimiento del plan se revisará cada semana durante los primeros tres meses para detectar avances, dificultades y sobrecargas. Si alguna persona sigue asumiendo demasiadas tareas, se redistribuirán responsabilidades o se buscará apoyo externo. Este seguimiento es importante porque el equilibrio entre trabajo y familia requiere organización continua, flexibilidad y corresponsabilidad real.

Este plan permite pasar de la intención a la acción, porque transforma la organización familiar en acuerdos concretos y revisables. Al distribuir mejor el cuidado y las tareas del hogar, la familia mejora su funcionamiento, reduce el estrés y protege el tiempo personal de todos sus integrantes.

SECCIÓN 19

DESPUÉS DE LA CARTILLA

La cartilla no busca que la persona emprendedora simplemente conozca nuevas herramientas. Su propósito es que ese aprendizaje pueda traducirse en cambios concretos en la organización familiar de las labores de cuidado, favoreciendo la corresponsabilidad, el bienestar y la sostenibilidad del emprendimiento.

El cambio esperado no significa que desaparezcan las dificultades entre familia y emprendimiento. Significa desarrollar una mayor capacidad para reconocerlas, hablar sobre ellas, distribuir responsabilidades, establecer acuerdos y ajustarlos cuando las circunstancias cambien. Pequeños cambios sostenidos en la organización familiar pueden abrir posibilidades para cuidar mejor, emprender de manera más sostenible y proteger el bienestar de quienes integran el hogar.

SECCIÓN 20

¿QUÉ APRENDÍ?

Después de realizar las actividades de esta cartilla, responde las siguientes preguntas. No existen respuestas correctas o incorrectas; lo importante es reconocer qué aprendiste y cómo puedes aplicarlo en tu vida cotidiana.

1. Sobre el cuidado familiar

¿Qué aprendí sobre la manera en que se distribuyen actualmente las labores de cuidado en mi hogar?

2. Sobre mi emprendimiento

¿Cómo pueden las responsabilidades familiares afectar el funcionamiento de mi emprendimiento?

3. Sobre la corresponsabilidad

¿Qué significa para mí que las responsabilidades del hogar y del cuidado sean compartidas?

4. Sobre la organización

¿Qué herramienta de esta cartilla considero más útil para mi situación?

- ☐ Matriz de distribución de tareas
- ☐ Calendario familiar de cuidados
- ☐ Técnica de priorización
- ☐ Acuerdos de corresponsabilidad
- ☐ Planificador semanal de balance vida-trabajo-cuidado

¿Por qué?

5. Sobre mis límites

¿Qué límite necesito establecer o fortalecer entre mi emprendimiento, mi familia y mi tiempo personal?

Antes de realizar la cartilla, yo pensaba que...

Ahora comprendo que...

Una acción que puedo comenzar a realizar es...

Una responsabilidad que necesito compartir o redistribuir es...

Lo más importante que me llevo de esta cartilla es:

SECCIÓN 21

MI CAMBIO ESPERADO

Mi Situación Actual

La principal dificultad que identifico entre mi familia, el cuidado y mi emprendimiento es:

Actualmente, esta situación afecta principalmente:

- ☐ Mi tiempo de trabajo ☐ Mi descanso
☐ La distribución de las tareas del hogar ☐ Mi tiempo con la familia
☐ La atención de las personas que requieren cuidado ☐ La organización del emprendimiento
☐ Otro: _____

¿Qué quiero cambiar?

Quiero pasar de:

A:

¿Qué necesito hacer para lograrlo?

Mi cambio necesita de:

- ☐ Reconocer mejor las tareas de cuidado. ☐ Redistribuir algunas tareas.
☐ Establecer horarios y límites para mi emprendimiento. ☐ Organizar un calendario familiar.
☐ Utilizar una red de apoyo. ☐ Delegar algunas actividades.
☐ Reservar tiempo para descanso y vida familiar. ☐ Revisar periódicamente los acuerdos.
☐ Hablar con mi familia sobre la distribución de responsabilidades.
☐ Otra acción: _____

1. Si aplico lo aprendido en esta cartilla y construyo acuerdos con mi familia, espero que...

¿Cómo sabré que el cambio está ocurriendo?

- ☐ Las tareas de cuidado están mejor distribuidas.
☐ Ya no soy la única persona responsable de determinadas tareas.
☐ Los acuerdos se cumplen con mayor frecuencia.

- ☐ Tengo horarios más definidos para mi emprendimiento.
- ☐ Hay menos interrupciones durante mis espacios de trabajo.
- ☐ Tengo mayor disponibilidad de tiempo para mi familia.
- ☐ Tengo espacios protegidos para descansar.
- ☐ Utilizo con mayor frecuencia mi red de apoyo.
- ☐ Las responsabilidades del emprendimiento y del hogar están mejor organizadas.
- ☐ Otra: _____

SECCIÓN 22

PARA SEGUIR APRENDIENDO...

Recursos para profundizar

Puedes consultar fuentes sobre:

- Economía y organización social del cuidado.
- Corresponsabilidad familiar.
- Conciliación entre trabajo y familia.
- Gestión de fronteras entre trabajo y vida familiar.
- Autonomía económica.
- Organización del tiempo y distribución de tareas.

SECCIÓN 23

REFERENCIAS

- AARP. (2022, 30 de noviembre). ¿Deberías renunciar a tu trabajo para cuidar a un ser querido? <https://www.aarp.org/espanol/recursos-para-el-cuidado/prestar-cuidado/info-2022/renunciar-empleo-para-cuidar-familiar.html>
- Batthyány, K. (2020). Miradas latinoamericanas al cuidado: políticas, estado y sociedad. CLACSO. <https://www.clacso.org/miradas-latinoamericanas-al-cuidado/>
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe [CEPAL]. (2021). La autonomía económica de las mujeres en la recuperación sostenible y con igualdad. Naciones Unidas. <https://www.cepal.org/es/publicaciones/44618-la-autonomia-economica-las-mujeres-la-recuperacion-sostenible-igualdad>
- Corporación Universitaria Minuto de Dios. (2024). La corresponsabilidad en las labores de cuidado en el hogar [Tesis de maestría]. Repositorio Institucional UNIMINUTO. <https://repository.uniminuto.edu/items/8122a276-cdc5-4a72-ab28-1da606fc2839>
- Cornell Cooperative Extension. (2015). Balancing work and family. Cornell University. <https://schenectady.cce.cornell.edu/parenting/just-for-parents/balancing-work-and-family>
- Cuidum. (2023, 31 de agosto). ¿Renunciar al trabajo para el cuidado de nuestros padres mayores? <https://www.cuidum.com/blog/renunciar-al-trabajo-para-el-cuidado-de-nuestros-padres-mayores/>
- López-García, C., Ramos-Gómez, A., & Pérez-Martínez, V. (2021). Conflicto trabajo-familia y su impacto en el agotamiento emocional de emprendedores. Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones, 37(2), 105–116. <https://doi.org/10.5093/jwop2021a11>
- Martínez-Sánchez, A., & Pérez-Pérez, M. (2020). Teletrabajo, emprendimiento en el hogar y límites de frontera: Un análisis de conciliación. Estudios Gerenciales, 36(155), 180–192. <https://doi.org/10.18046/j.estger.2020.155.3521>
- Organización Internacional del Trabajo [OIT]. (2018). El trabajo de cuidado y los trabajadores del cuidado para un futuro con trabajo decente. Oficina Internacional del Trabajo. https://www.ilo.org/global/publications/books/WCMS_633188/lang-es/index.htm
- Organización Internacional del Trabajo. (2023, 31 de marzo). Conciliación trabajo-familia. <https://conciliaciontrabajofamilia.org/>
- Revista Virtual de Salud. (s. f.). Familia, trabajo y estrés... Implicaciones en la mujer. Universidad Nacional de Colombia. <https://rvs.umn.edu/Uploads/EducationalMaterials/6b34a478-99f0-4db1-8915-089203ae50e0.pdf>
- Villegas, R. E. R. (2024). Corresponsabilidad familiar en el reparto de tareas domésticas en los hogares de doble ingreso. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9665181.pdf>