

RELACIONES CORRESPONSABLES Y CUIDADOS. CARGA MENTAL Y RESPONSABILIDAD EMOCIONAL

Desde un inicio, los estudios de género contemplan la investigación de las relaciones entre mujeres y hombres. Y es aquí donde entran en juego tres conceptos muy importantes que vertebran dichas relaciones: *los cuidados*, *la responsabilidad emocional* y *la corresponsabilidad*. Son numerosos los hombres que comienzan a cuestionar su Masculinidad y comportamientos relacionados con ella, planteándose manifestar actitudes que tengan que ver con las emociones y los cuidados.

La Masculinidad Cuidadora implica valores como la interdependencia, el apoyo, la empatía, la atención y la corresponsabilidad. El trabajo de cuidados incluye todas las actividades, formales e informales, relacionadas con las necesidades físicas, sociales y emocionales de las personas y las familias. Dos son los elementos que obstaculizan el ejercicio de masculinidades cuidadoras. En primer lugar, *la desvalorización de los cuidados* en la sociedad: Pese a ser labores fundamentales para el funcionamiento y sostenimiento de la sociedad, son roles no valorados a lo largo de la historia y no retribuidos económicamente. El segundo elemento es *la feminización de los cuidados*, tanto en el área personal como en la laboral. A nivel intrapsíquico, estos factores provocan una desvalorización de la labor de los cuidados que obstaculiza el tránsito hacia Masculinidades Cuidadoras.

Por otra parte, y en relación con los cuidados, se emplea el término de **responsabilidad emocional o afectiva** para definir los cuidados emocionales en las relaciones interpersonales. Tiene que ver con hacernos cargo de nuestros actos y palabras, así como del impacto que tienen en los demás, atendiendo a las emociones y sentimientos de la otra persona. Resulta imprescindible generar una comunicación emocional y de las necesidades y desarrollar una preocupación por la manera en la que se expresan los sentimientos y emociones y la validación emocional de la otra persona.



La labor de los cuidados se ve multiplicada cuando una pareja decide tener hijos e hijas. Se hace fundamental entonces poner sobre la mesa la **Corresponsabilidad Familiar**. La Guía de Corresponsabilidad del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad define la corresponsabilidad como: *“el reparto equilibrado de las tareas domésticas y de las responsabilidades familiares, tales como su organización, el cuidado, la educación y el afecto de personas dependientes dentro del hogar, con el fin de distribuir de manera justa los tiempos de vida de mujeres y hombres”*. Por otra parte, la carga mental que se define como todo el trabajo invisible realizado habitual y mayoritariamente por las mujeres y muy especialmente por las madres, relacionado con la organización de las vidas propias y familiares.

La realidad se empeña en demostrar cada día que las familias no solo se sostienen “haciendo”, sino que resulta imprescindible “pensar” y “organizar”. En definitiva, el foco está, por tanto, en *naturalizar los cuidados como elemento esencial de las relaciones humanas, mejorando la calidad de vida de todas las personas implicadas y construyendo relaciones y familias más saludables y satisfactorias*.