

# Tener en cuenta a los empleados cuidadores

“Es más probable que los cuidadores enfrenten discriminación en el lugar de trabajo, como pérdida de responsabilidades, negación de ascensos o aumentos. También es necesaria una perspectiva de género para comprender los desafíos de la inclusión: más de la mitad son mujeres, cifra que asciende al 60% en los casos de dependencia intensiva.



## Introducción

En 2021, Francia contaba con más de 9 millones de personas que cuidaban a un allegado dependiente. Dado el envejecimiento de la población, una parte cada vez mayor de los ciudadanos se ve afectada por esta situación.

Si bien la adopción generalizada del trabajo híbrido y a distancia suele considerarse una oportunidad para que los empleados equilibren mejor la vida laboral y personal, la experiencia de los cuidadores que trabajan merece una mayor atención.

# Cuestiones clave de la prestación de cuidados y el trabajo remoto e híbrido

Entre los millones de cuidadores informales, el 61% trabaja. De media, los cuidadores que trabajan tienen 42,2 años y dedican 9,8 horas a la semana a cuidar de su familiar o familiares. Los cuidadores representan un segmento creciente de la mano de obra: en 2030, uno de cada cuatro empleados será cuidador. El cuidado de los familiares ha dejado de ser un asunto privado para convertirse en un verdadero problema para los empleadores.

## ¿Cuáles son los retos de apoyar a los cuidadores en TRH?

### Impacto sobre los cuidadores

Tanto si trabajan casi siempre in situ como si lo hacen a distancia, los cuidadores tienen que hacer malabarismos con sus obligaciones personales y profesionales en el mismo día, o incluso en la misma hora. El trabajo a distancia se ve a veces como una forma de gestionar mejor estas exigencias y crear un equilibrio más saludable entre la vida laboral y la personal: al trabajar desde casa, los cuidadores pueden tomarse descansos para atender a sus seres queridos, acompañarlos a citas médicas, etc. Sin embargo, es importante señalar que el trabajo a distancia, si no se gestiona y apoya adecuadamente, puede no reportar los beneficios esperados a los empleados: existe el riesgo de agotamiento físico y mental, sobre todo si no se hacen pausas a lo largo del día. Del modo, los cuidadores que trabajan pueden aislarse del equipo al estar menos presentes físicamente y ser percibidos como menos disponibles.

Por lo tanto, los empleadores deben apoyar a estos empleados, teniendo en cuenta **consideraciones de salud, calidad de vida laboral y la dinámica de gestión de equipos en un entorno TRH.**

### Impacto en el equipo

Mantener la cohesión del equipo en entornos híbridos y remotos es uno de los principales retos de esta nueva forma de trabajar. Esto es especialmente cierto cuando se abordan las necesidades de los empleados cuidadores, que pueden trabajar a distancia más a menudo y sentirse desconectados del resto del equipo. Los empresarios deben ser transparentes sobre los acuerdos de trabajo a distancia y los días adicionales que pueden concederse para apoyar a los cuidadores. Si a los cuidadores se les conceden más días de trabajo a distancia que a sus compañeros, la comunicación clara y la transparencia son esenciales para evitar sentimientos de injusticia. **Este enfoque abierto también ayuda a poner de relieve las necesidades de los empleados y fomenta el apoyo mutuo y la empatía dentro de los equipos.** Lo ideal sería encontrar un equilibrio entre la flexibilidad que requieren los cuidadores que trabajan y las necesidades de la organización (por ejemplo, reuniones en persona, seguimiento de proyectos, etc.)

## Repercusiones en las condiciones de trabajo y el desarrollo de la carrera profesional

Los cuidadores tienen más probabilidades de sufrir discriminación en el lugar de trabajo, como pérdida de responsabilidades, denegación de ascensos o aumentos salariales. **Más del 15% de los cuidadores temen que su carrera profesional se vea obstaculizada, y el 13% ya han sufrido alguna forma de estigmatización.**

También es necesaria una perspectiva de género para comprender los retos de la inclusión: más de la mitad de los cuidadores son mujeres, porcentaje que se eleva al 60% en los casos de dependencia intensiva.

## Reconocer el papel de los cuidadores

### Promover una cultura de la compasión

El primer paso para ofrecer apoyo es crear un clima de confianza y fomentar el diálogo abierto. Los cuidadores son a veces objeto de percepciones negativas o estereotipadas por parte de sus colegas. Es esencial un sentimiento de confianza para que los cuidadores se sientan cómodos hablando de su papel y sus necesidades, si así lo desean.

La creación de una cultura de la compasión también puede implicar la designación de "puntos de contacto para cuidadores": empleados que sirvan como puntos de contacto clave para obtener información y derivaciones a los mecanismos de apoyo adecuados.

### Desarrollar una política de trabajo híbrido y remoto adaptada a los cuidadores

De hecho, las responsabilidades de los cuidadores son tan diversas como ellos mismos. El objetivo es ayudar a estos empleados a gestionar tanto su trabajo como su vida personal, y prevenir el agotamiento y la depresión.

Una política adaptada podría incluir convenios colectivos que establezcan permisos para los cuidadores, apoyo psicológico o asociaciones con organizaciones especializadas, sobre todo para ayuda jurídica o administrativa.

## El papel de los RRHH y los directivos

### Directivos



- Vigilar los signos de fatiga o agotamiento entre los cuidadores que trabajan
- Contribuir a crear una atmósfera de apoyo y comunicarse con sensibilidad con el equipo.

### Recursos Humanos



- Proporcionar apoyo y formación a los directivos sobre el reconocimiento y la gestión de los riesgos a los que se enfrentan los cuidadores que trabajan
- Integrar las necesidades específicas de los cuidadores en las políticas corporativas de TRH.
- Garantizar la igualdad de oportunidades en el desarrollo profesional.



### Lecturas adicionales

- [California Employers Association, "The Remote Work and Caregiving Dilemma"](#)
- <https://www.employers.org/blog/2023/10/26/default/the-remote-work-caregiving-dilemma/>
- [Forbes, "New Research Shows Remote Work Essential For Caregivers"](#)
- <https://www.forbes.com/sites/glebtsipursky/2023/01/27/new-research-shows-remote-work-essential-for-caregivers/>