

# GUÍA BÁSICA **UGT CLM** PARA PRINCIPIANTES EN IGUALDAD

GUIÁNDOTE  
HACIA LA  
IGUALDAD



DIPUTACION PROVINCIAL DE CUENCA

**UGT**    
Castilla-La Mancha

El feminismo ha logrado importantes avances a lo largo de la historia, como el derecho al voto, la igualdad salarial, el acceso a la educación y la protección contra la violencia de género. Sin embargo, aún queda mucho por hacer para lograr la igualdad real entre hombres y mujeres. El feminismo se enfrenta a múltiples obstáculos, como el patriarcado, el machismo y la misoginia, que todavía están arraigados en muchas sociedades.

Es por eso mismo que UGT Castilla-La Mancha, en colaboración con la Diputación de Cuenca, han elaborado esta guía, con el objetivo de fomentar la igualdad real y efectiva entre mujeres y hombres de la provincia de Cuenca. Tanto el sindicato como la Diputación defienden el principio de igualdad y están de acuerdo en hacer de la siguiente guía una herramienta que lleve a la reflexión y mueva conciencias.

A lo largo de las páginas se explicarán conceptos básicos, se facilitarán datos y se harán propuestas de cambio, buscando esa igualdad entre mujeres y hombres. Es importante sensibilizar y concienciar en la igualdad de género, porque solo promoviendo el cambio esta podrá llegar a ser real.

La lucha por la igualdad de género es una tarea de toda la sociedad, hombres y mujeres por igual. Es nuestra tarea construir una sociedad más justa e igualitaria para todas y todos.

**GUÍA BÁSICA UGT CLM  
PARA PRINCIPIANTES  
EN IGUALDAD**

**GUIÁNDOTE  
HACIA LA  
IGUALDAD**

# ÍNDICE

**págs 4-5**

Conceptos básicos

**págs 6-7**

Estereotipos y roles  
de género

**págs 8-9**

Violencias contra  
las mujeres

**pág 10**

Las mujeres en el  
medio rural

**págs 11-18**

Igualdad entre  
hombres y mujeres

**pág 19**

Marco normativo  
por la igualdad

**pág 20**

Corresponsabilidad  
y conciliación

**págs 21-22**

Permisos para  
padres y madres

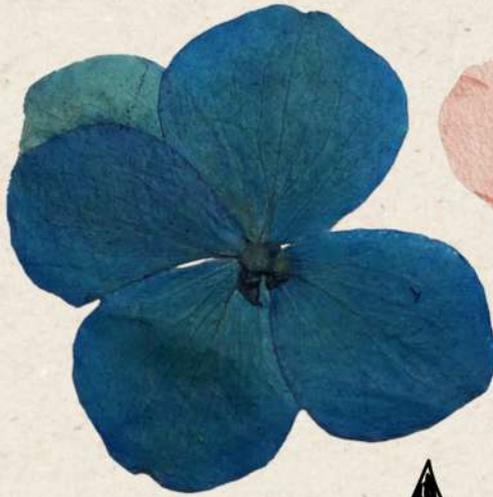
**pág 23**

Otros permisos de  
conciliación

**pág 24**

Propuestas para  
nuestro día a día

# CONCEPTOS BÁSICOS



## SEXO

Hace referencia a las características biológicas y fisiológicas que definen a hombres y mujeres, tales como los genitales.

## GÉNERO

Roles, conductas, actividades y atributos construidos socialmente que determinan qué es ser hombre y qué ser mujer.



La **identidad de género**, el cómo te sientes, puede coincidir con tu sexo biológico o no (cisgénero, transgénero, transexual, no binario, etc.).

---

# CONCEPTOS BÁSICOS

**IGUALDAD DE GÉNERO:** Imparcialidad en el trato entre mujeres, hombres y otros géneros.

**MACHISMO:** Actitud o manera de pensar de quien sostiene que el hombre es por naturaleza superior a la mujer.

**SEXISMO:** Discriminación de personas de un sexo por considerarlo inferior al otro. Alude a un conjunto de nociones, expresiones y prácticas sociales que, con base en la diferencia sexual, legitiman y afianzan la desigualdad social entre las personas.

**PATRIARCADO:** Sistema de dominio institucionalizado que mantiene la subordinación e invisibilización de las mujeres y todo aquello considerado como 'femenino' con respecto a lo 'masculino'.

**ANDROCENTRISMO:** Tendencia a considerar al hombre como centro o protagonista de la historia y la civilización humana en detrimento de las mujeres, cuya importancia se rebaja o no se tiene en consideración.

**MISOGINIA:** Odio a las mujeres.

**FEMINISMO:** Movimiento político, económico, social y cultural que busca la igualdad de género.

**DISCRIMINACIÓN MÚLTIPLE (O INTERSECCIONALIDAD):** Es cuando una mujer está discriminada por el hecho de ser mujer y pertenecer a un colectivo vulnerable. Este enfoque subraya que el sexo, el género, la etnia, la clase social o la orientación sexual están interrelacionados, lo que hace que una persona esté doblemente discriminada

---

# ESTEREOTIPOS Y ROLES DE GÉNERO

Los estereotipos de género son ese conjunto de ideas utilizado para explicar cómo deben ser los hombres y cómo deben ser las mujeres, y cómo deben relacionarse entre sí. Por otro lado, los roles de género dictaminan las normas sociales y los comportamientos apropiados según si eres mujer u hombre.

Estas ideas se aprenden desde la infancia (socialización de género), a través de la familia, el colegio, los productos culturales, los medios de comunicación y/o la religión.

Atraviesan todos los ámbitos de la vida y crean desigualdades entre mujeres y hombres. Incluso ya antes de nacer se eligen las cosas del bebé en función del sexo: rosa para las niñas y azul para los niños, las muñecas para las niñas y los coches para los niños.

Los vemos en los productos culturales. Escuchamos letras de canciones que atentan contra la integridad de las mujeres o nos ponemos una película en la que apenas hay personajes femeninos, y si salen suelen estar hipersexualizados o presentarse como "damiselas en apuros", seres indefensos, vulnerables y sin ideas propias, que necesitan que las protejan constantemente.

La historia los ha perpetuado y normalizado, pero ya es hora de ir acabando con los estereotipos de género y los roles de género.

# ESTEREOTIPOS Y ROLES DE GÉNERO

## ¿CÓMO DEBE SER UNA MUJER?



Maternal  
Empática  
Dedicada a los cuidados  
Débil y dócil  
Llorona y emotiva  
Pasiva  
Trabajo no remunerado  
Femenina

## ¿CÓMO DEBE SER UN HOMBRE?

Fuerte  
Independiente  
Líder nato  
Dominante  
Agresivo y duro  
Valiente  
Trabajo remunerado  
Masculino



# VIOLENCIAS CONTRA LAS MUJERES

VIOLENCIA DE GÉNERO

VIOLENCIA FÍSICA

VIOLENCIA VERBAL

VIOLENCIA EMOCIONAL

VIOLENCIA PSICOLÓGICA

VIOLENCIA VICARIA

Estos son algunos datos:

- Solo en diciembre de 2022 fueron asesinadas en España 13 mujeres por violencia de género y 1.184 desde 2003, año en el que se comenzaron a recopilar datos. El número de menores huérfanos y huérfanas por violencia de género asciende a 5 en 2023. Desde 2013, han sido asesinados 49 menores (Ministerio de Igualdad).
- Un total de 1.678.959 menores viven en hogares en los que la mujer es víctima de violencia por parte de su pareja. Unos 265.860 niños conviven en entornos de violencia física o sexual explícita (Macroencuesta 2019).
- En España hay registrados 75.818 casos de mujeres víctimas de violencia de género, casi la mitad con menores a cargo. Unos 1.093 están en riesgo de ser agredidos por los maltratadores de sus madres (Ministerio del Interior).
- Las víctimas de violencia machista tardan en expresar su situación 8 años y 8 meses de media (Amnistía Internacional).
- El 30% de las mujeres de todo el mundo han sufrido violencia física y/o sexual por sus parejas. En España, el 13,4% han sufrido violencia física en algún momento de sus vidas de alguna persona que no era su pareja (Organización Mundial de la Salud).

# VIOLENCIAS CONTRA LAS MUJERES

VIOLENCIA ESTÉTICA

VIOLENCIA ECONÓMICA

VIOLENCIA LABORAL

VIOLENCIA OBSTÉTRICA

VIOLENCIA REPRODUCTIVA

VIOLENCIA SEXUAL

Estos son algunos datos:

- 9 de cada 10 personas con un trastorno de la alimentación son mujeres (ACAB).
- La brecha salarial de género en España es del 28,21%. En Guadalajara ha llegado incluso a llegar al 30%. Por otro lado, en torno al 20% del acoso sexual se da en el ámbito laboral y en los espacios de trabajo (Global Gender Gap y Macroencuesta 2019).
- En 2018, el 21% de los partos en hospitales públicos de España fueron por cesárea, cuando la OMS recomienda entre el 10%-15% (Ministerio de Sanidad).
- El 45% de los abortos se realizan en condiciones poco seguras. Los vientres de alquiler son una práctica prohibida en España (Naciones Unidas).
- Casi 2.000.000 de mujeres en España han sufrido violencia sexual de alguna pareja o expareja. En el año 2020, 1.314 mujeres fueron agredidas sexualmente, 4 mujeres violadas al día (Macroencuesta de 2019 y Ministerio del Interior).
- Aproximadamente a 200 millones de niñas y mujeres en todo el mundo se les ha practicado la mutilación genital (UNICEF).
- En España se prostituyen unas 45.000 mujeres, de las cuales entre el 90% y 95% son víctimas de trata (CITCO).

---

# LAS MUJERES EN EL MEDIO RURAL

Las mujeres que trabajan y viven en zonas rurales, con frecuencia son consideradas y tratadas como ciudadanas de segunda, y son más vulnerables a ser víctimas de violencia. Más o menos el 70% de las personas pobres del mundo está concentrado en comunidades rurales, las cuales mayoritariamente dependen de la agricultura y la ganadería para salir adelante. Y dentro de esas comunidades, son las mujeres y las/os jóvenes quienes carecen de empleos decentes y regulares. Las mujeres se benefician menos del empleo rural que los hombres, bien sea por cuenta ajena o de forma autónoma.



Estas mujeres no suelen denunciar la violencia que sufren. En muchos casos dependen económicamente de los agresores, y además tienen miedo de ser juzgadas y rechazadas por el resto de su comunidad. Las mujeres de las zonas rurales apenas tienen información de los mecanismos que existen frente a la violencia de género, y tampoco les llegan servicios que las protejan.



Las mujeres son clave para el desarrollo social, económico, político y cultural de las zonas rurales. Por eso juegan un papel tan esencial en la provincia de Cuenca, en donde representan un 49,78% de la población.

---

# IGUALDAD ENTRE HOMBRES Y MUJERES

La Igualdad de Género es un derecho fundamental. Es un trato justo e imparcial entre mujeres, hombres y otros géneros, de manera que todas las personas tengan los mismos derechos, los mismos deberes, los mismos recursos y las mismas oportunidades, independientemente de su identidad de género. Históricamente, las mujeres han estado en la esfera privada, en un escalón por debajo al de los hombres, dejando la esfera pública para ellos.

El tema se complica cuando hay que llevar la teoría a la práctica. Se lucha mucho para que sea real, mediante la legislación y la lucha feminista y sindical. Es importante apoyar a las mujeres, que tengan oportunidades y darles protección si son víctimas de violencia.

Al final, para que la igualdad sea una realidad hace falta mucha concienciación y sensibilización. Debemos ser conscientes de las problemáticas para poder ponerles solución.

Ahora la pregunta es...



**¿QUÉ PODEMOS HACER?**



# IGUALDAD ENTRE HOMBRES Y MUJERES EN LA FAMILIA

En pleno siglo XXI los roles de género siguen muy arraigados en la familia. La carga de trabajo no está equilibrada, ni repartida. ¿Cuántas veces escuchamos lo de "si yo ayudo en casa"? Los papeles dentro de las familias continúan siguiendo las directrices de los estereotipos de género y de los roles de género. Las mujeres son quienes más se encargan de las tareas del hogar y de la familia.

Tristemente, todo lo que hacen las amas de casa apenas se reconoce al no ser un trabajo remunerado. Luego, las mujeres que son madres y trabajadoras sufren más presión para llegar a todo, y de forma eficiente, por supuesto, sin olvidarse de seguir siendo atractivas. La carga que soportan las mujeres en la familia es desbordante. Se tiene la visión de que deben ser superwomen.

Aproximadamente, el 95% de las peticiones de reducción de jornada laboral por cuidados fueron pedidas por mujeres en 2021.



## ¿QUÉ PODEMOS HACER?



La respuesta es muy fácil y a la vez muy compleja. El cambio comienza por concienciar y sensibilizar al respecto, haciendo entender que estos roles no son justos ni tampoco sostenibles. Cambiar el pensamiento no es fácil, tenemos muy asumidos los papeles dentro de la familia, pero si no se hace no podremos avanzar. Dos conceptos clave para ello son la corresponsabilidad y la conciliación (laboral, personal y familiar).

# IGUALDAD ENTRE HOMBRES Y MUJERES EN LA ECONOMÍA

La pobreza tiene nombre de mujer. Según datos publicados por la ONU, por cada 100 hombres por debajo del umbral de pobreza, hay 118 mujeres. Y se estima que de aquí a 2030 aumenten a 121 mujeres por cada 100 hombres.

Las mujeres tienen menos accesos a los recursos y al trabajo, y muchas de ellas acaban en situaciones de extrema pobreza, con lo que eso conlleva. Otras tantas renuncian a trabajar para dedicarse a los cuidados familiares y a las labores del hogar, sin una remuneración. Como decimos, esa falta de recursos agrava la violencia que se ejerce sobre ellas, la cual se acentúa en las zonas rurales. Muchas mujeres no se atreven a denunciar a sus agresores porque dependen de ellos.



## ¿QUÉ PODEMOS HACER?



Para acabar con esta violencia es imprescindible facilitar a las mujeres la entrada al mercado laboral y el acceso al empleo, en especial a aquellas más vulnerables. Hay que trabajar en comunidad para darles apoyo, escuchar lo que tienen que decir y analizar el problema para encontrar las causas y solventarlas de raíz. Uno de tantos es la brecha digital de género.

# IGUALDAD ENTRE HOMBRES Y MUJERES EN EL TRABAJO

Los estereotipos de género agudizan las desigualdades que ya existen entre hombres y mujeres en el ámbito laboral y en la economía. Entre las discriminaciones que viven las mujeres encontramos unas grandes desigualdades socioeconómicas y sociolaborales, que empeoran la violencia contra ellas. Las mujeres tienen mayor tasa de paro y menor tasa de ocupación y están más presentes en los trabajos con menos renombre social, peores pagados, de poca calidad, relacionados con los cuidados y con alta temporalidad. Además, son quienes reducen sus jornadas laborales para dedicarse al cuidado familiar. Sus condiciones de trabajo acaban siendo muy precarias, a lo que hay que sumar la violencia económica, laboral y de la organización del trabajo, sexual y de género que sufren (brecha salarial de género, techos de cristal, síndrome de la impostora, acoso sexual...).



## ¿QUÉ PODEMOS HACER?



Para acabar con ello son necesarios los Planes de Igualdad, un conjunto de medidas evaluables que tienen el objetivo de mitigar todos los problemas, dificultades, obstáculos y discriminaciones sexistas del mercado y de las plantillas. Están obligadas a tener Plan de Igualdad todas las empresas con 50 o más personas trabajadoras, o si se plantea como medida correctora por la Inspección de Trabajo u otras sanciones. También puede hacerse de forma voluntaria. Se negocian entre la empresa y la representación de las/os trabajadoras/es, como UGT CLM.

# IGUALDAD ENTRE HOMBRES Y MUJERES EN LA FORMACIÓN

A lo largo de la historia, la mujer ha tenido muy restringido el acceso a la educación y a la formación. La primera mujer en matricularse en la universidad fue María Elena Maseras Ribera, en 1872.

En España, el 56% del alumnado universitario son mujeres, frente al 44% que son hombres. Encontramos que el 92% de las personas que están estudiando Educación Infantil son mujeres, mientras que apenas hay presencia de mujeres en sectores considerados tradicionalmente masculinos: Ingenierías (26%), Deportes (20%) e Informática (14%). Por lo tanto, el 97,6% del profesorado en Educación Infantil y el 82% en Primaria son mujeres. En Formación Profesional, las mujeres representan menos del 30% de alumnado de FP Básica.

A día de hoy sigue habiendo países en el mundo en el que las mujeres no pueden acceder a estudios superiores, como en Afganistán. Por prohibición de los talibanes, las universidades tanto públicas como privadas están obligadas a impedir el acceso a las mujeres.



## ¿QUÉ PODEMOS HACER?



Es importante que las niñas tengan como referentes a otras mujeres. Una buena medida sería modificar el material de estudio y formativo para incluir a esas mujeres. Hay que motivar a las chicas a entrar en ciencia e ingeniería y viceversa, animar a los chicos a especializarse en los sectores más feminizados, como educación o estética. La legislación debe apoyar el derecho a la educación de todas y todos.

---

# IGUALDAD ENTRE HOMBRES Y MUJERES EN LA CULTURA

El sexismo es un elemento muy integrado en la cultura, que nos vende imágenes estereotipadas del hombre y de la mujer, de la sexualidad y del género. Se muestra una visión bastante sesgada de estas cuestiones, desde una visión masculina. La publicidad, los medios de comunicación, la literatura, la música y el arte, los dibujos animados, el cine y las series nos lo venden desde la niñez y durante toda la vida adulta.

Los estereotipos de género y los roles de género no solo perjudican el contenido, sino también a la persona creadora. Por ejemplo, que un cantante masculino dedique una canción a su expareja está bien visto, sin embargo, cuando es una mujer la que crea una canción sobre su antigua relación es foco de críticas.

En la gran pantalla, también se aprecia la escasez de mujeres, tanto como personajes protagonistas con historias completas y papeles desafiantes como detrás de las cámaras y en dirección. Desde que se celebró la primera ceremonia de los Óscar en 1929, únicamente 3 mujeres han ganado el galardón por mejor dirección.



## ¿QUÉ PODEMOS HACER?



Hay que empezar filtrando el contenido que consumimos con unas gafas violetas (test de Bechdel, test de la Pitufina o test de Willis). También tenemos que fomentar la presencia de mujeres en órganos de dirección y en papeles protagonistas fuertes.

# IGUALDAD ENTRE HOMBRES Y MUJERES EN EL LENGUAJE

El lenguaje, nuestra forma de comunicarnos, está plagada de refranes y frases hechas sexistas, de duales aparentes (palabras que cambian de significado si son masculinas o femeninas) o vacíos léxicos (ausencia para referirse a ciertas cualidades en las mujeres que sí tienen vocablo para los hombres, como caballerosidad). Sin darnos cuenta, en nuestro día a día las usamos, igual que usamos el neutro masculino para referirnos a un conjunto: "nosotros", "profesores", "médicos", etc. Esto invisibiliza a las mujeres de una forma sutil pero efectiva.

La Real Academia Española toma muchas expresiones de carácter sexista como válidas (ejemplo: zorro/zorra), viendo el lenguaje como algo inamovible. Es importante destacar que de los 486 académicos/as que han pasado por la RAE desde que se fundó, hace ya más de 300 años, solo 11 han sido mujeres.



## ¿QUÉ PODEMOS HACER?



El lenguaje es versátil, voluble, moldeable y se adapta al contexto. Por ende, el lenguaje necesita modificaciones, eliminar las expresiones que resulten discriminatorias y optar por otras más inclusivas. Por ello, se debería sustituir el masculino neutro por epicenos (sustantivos que designan por igual a todas las personas). Un ejemplo sería utilizar el término "profesorado" en vez de "profesores". Otra opción también correcta es usar los dos géneros "trabajadores y trabajadoras". De esta forma visibilizamos a las mujeres, que son la mitad de la población. Además, falta representación de mujeres en la RAE.

# IGUALDAD ENTRE HOMBRES Y MUJERES EN LA POLÍTICA

La política es un arma de cambio. Gracias a los avances políticos las sociedades progresan y se ganan derechos.

En España, las mujeres votaron por primera vez en el año 1933. Y eso solo fue el principio. El permiso marital fue abolido en el 1975 y en 1978 las leyes contra el adulterio. Ese mismo año se despenalizó la venta y el uso de anticonceptivos, que solo estaban autorizados para regular el ciclo menstrual. A principios de la década de los 80 se aprobó la Ley del Divorcio y en 1987, el Tribunal Supremo resolvió que las víctimas de violación no tenían que haber probado que habían luchado contra el agresor para verificar los hechos. En 2004 se aprobó la ley de Violencia de Género. No obstante, queda aún mucho recorrido que hacer y muchos derechos que conquistar, aquí y en todo el mundo.

A nivel representación política, las mujeres ocupan el 22,7% de los Parlamentos en todo el mundo. Solo 6 países tienen un 50% (o más) de mujeres en sus Parlamentos y Cámaras Bajas. Seguimos faltando en la esfera política y pública.



## ¿QUÉ PODEMOS HACER?



El avance de la legislación marca el rumbo a seguir. Por un lado, deben aprobarse leyes que busquen la igualdad y proporcionen una protección real a las mujeres víctimas de violencia, da igual el país. Por otro, habría que tener más voces de mujeres en órganos políticos.

---

# MARCO NORMATIVO POR LA IGUALDAD

Estas son algunas de las Leyes que regulan la igualdad en España:

- Principio de Igualdad, art. 14. Constitución Española 1978.
- El Estatuto de los Trabajadores 1980.
- Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género.
- Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres.
- Real Decreto-ley 6/2019, de 1 de marzo, de medidas urgentes para garantía de la igualdad de trato y de oportunidades entre mujeres y hombres en el empleo y la ocupación.
- RD 901/2020, de 13 de octubre, por el que se regulan los planes de igualdad y su registro y se modifica el Real Decreto 713/2010, de 28 de mayo, sobre registro y depósito de convenios y acuerdos colectivos de trabajo.
- RD 902/2020 de 13 de octubre, de igualdad retributiva entre mujeres y hombres.

Y estas son algunas de las leyes que regulan la igualdad entre hombres y mujeres en Castilla-La Mancha:

- Ley 12/2010, de 18 de noviembre, de igualdad entre mujeres y hombres de Castilla-La Mancha.
- Ley 6/2019, de 25 de noviembre, del Estatuto de las Mujeres Rurales de Castilla-La Mancha.
- Ley 5/2022, de 6 de mayo, de Diversidad Sexual y Derechos LGTBI en Castilla-La Mancha.

---

# CORRESPONSABILIDAD Y CONCILIACIÓN



Por un lado, tenemos la corresponsabilidad, que es la distribución de tareas y responsabilidades domésticas de forma equitativa, lo que implica un reparto equilibrado de las tareas entre los miembros de la familia. Como hemos visto antes, recae en las mujeres la mayor carga de los cuidados y de las labores de la casa. Para acabar con ello se requiere de la corresponsabilidad. No es que el hombre se implique, es que asuma su parte de responsabilidad en la vida familiar y del hogar.

Por otro lado, tenemos la conciliación. Este término hace referencia al equilibrio que tiene que haber entre la vida personal, la vida laboral y la vida familiar. Las medidas que fomentan la conciliación buscan acabar con los roles de género, procurando que todas las personas, hombres y mujeres encuentren ese equilibrio y se hagan cargo de los cuidados propios y de terceros. Además, mejora la vida y la atención que se les da a los menores y a las personas dependientes.



---

# PERMISOS PARA PADRES Y MADRES POR NACIMIENTO Y CUIDADOS



## ¿EN QUÉ CONSISTE?

Este permiso sustituye a los anteriores de maternidad y paternidad, y comprende tanto el parto como el cuidado de las hijas e hijos que sean menores de 12 meses.

## ¿DURANTE CUÁNTO TIEMPO?

El nacimiento de una hija o un hijo otorga un permiso de 16 semanas, de las cuales, inmediatamente después del parto, son obligatorias seis semanas seguidas. Posteriormente, el permiso podrá disfrutarse a jornada completa o jornada parcial, previo acuerdo con la empresa. Se deberá comunicar a la empresa con 15 días de antelación.

## ¿CUÁL ES LA PRESTACIÓN?

La equivalente al 100% de la base reguladora de la persona trabajadora.

---

# PERMISOS PARA PADRES Y MADRES PARA EL CUIDADO DEL BEBÉ LACTANTE



## ¿EN QUÉ CONSISTE?

Es un derecho que tienen las personas trabajadoras que hayan sido padres o madres, incluyendo por adopción, guarda y acogida. Antes era conocido como "Permiso de Lactancia".

## ¿DURANTE CUÁNTO TIEMPO?

El permiso de lactancia tiene una duración de 9 meses. Tras la baja de maternidad/paternidad, la persona trabajadora podrá ausentarse 1 hora diaria del trabajo o bien dos fracciones de 30 minutos.

## ¿CUÁL ES LA PRESTACIÓN?

Si ambos progenitores han solicitado la reducción de jornada hasta los 12 meses, uno de ellos puede percibir prestación económica equivalente al 100%. Se podrá solicitar la sustitución del tiempo de lactancia por un permiso retribuido acumulable en jornadas completas. En el caso de empleadas y empleados públicos tendrán derecho a 1 hora de ausencia del trabajo, aunque pueden sustituir este derecho por una reducción de jornada normal en 1 hora al inicio o al final de la misma

# OTROS PERMISOS DE CONCILIACIÓN

Otros permisos para la conciliación de la vida laboral y personal de las personas trabajadoras son:



- **Adaptación de la jornada.** Las trabajadoras y los trabajadores pueden solicitar la adaptación de la duración y distribución de la jornada, la ordenación del tiempo de trabajo y la forma de prestación, incluida la prestación del trabajo a distancia. Se pueden solicitar hasta los 12 años del menor.
- **Permisos retribuidos por conciliación laboral y familiar.** En casos de fallecimiento, accidente, enfermedad grave, hospitalización e intervención quirúrgica sin hospitalización que requiera reposo domiciliario, de parientes de 2º grado de consanguinidad o afinidad, corresponden 2 días de permiso retributivo, 4 días si es necesario desplazarse.
- **Reducciones de jornada.** Se podrá reducir la jornada con disminución de salario entre 1/8 y la mitad de la misma para el cuidado de menores de 12 años, de una persona con discapacidad que no desempeñe actividad retributiva.
- **Excedencias.** Las trabajadoras y los trabajadores tendrán derecho a un periodo de excedencia no superior a 3 años para atender al cuidado de cada hija o hijo, a contar desde el nacimiento, acogimiento o adopción, de forma continuada o fraccionada.

---

# PROPUESTAS PARA NUESTRO DÍA A DÍA

A continuación, se presentan algunas propuestas de cómo implementar la igualdad de género en nuestro día a día:

1. **Cuestionar nuestros propios prejuicios y estereotipos de género:** Es importante reflexionar sobre nuestras propias creencias y actitudes hacia los géneros, para poder identificar y desafiar nuestros prejuicios y estereotipos.
2. **Promover el lenguaje inclusivo:** El lenguaje que utilizamos en nuestra comunicación puede tener un impacto significativo en la forma en que percibimos a los géneros.
3. **Equidad en la distribución de tareas domésticas:** La carga de las tareas domésticas y de cuidado suele recaer mayoritariamente en las mujeres.
4. **Fomentar la inclusión laboral:** Es importante promover la igualdad de oportunidades en el ámbito laboral, asegurando que tanto hombres como mujeres tengan acceso a los mismos trabajos, salarios y oportunidades de crecimiento.
5. **Combatir la violencia de género:** Debemos apoyar y proteger a las víctimas, así como tomar medidas para prevenir y erradicar este tipo de violencia.
6. **Educar en igualdad de género:** La educación es fundamental para construir una sociedad más igualitaria, enseñando a las futuras generaciones el valor de la igualdad y la no discriminación.
7. **Fomentar la representación de género equitativa en todos los ámbitos:** Es importante asegurarse de que haya una representación equitativa de género en todos los ámbitos, desde la política hasta los medios de comunicación y la cultura popular.



**«Yo no deseo que las mujeres tengan poder sobre los hombres, sino sobre ellas mismas»**

Mary Wollstonecraft, filósofa y escritora inglesa

**«Luchar por los derechos de las mujeres a menudo nos convierte en sinónimo de que odiamos a los hombres. Solo sé que algo es cierto: necesitamos detener estos pensamientos»**

Emma Watson, actriz inglesa.

**«Todos los hombres deberían ser feministas. Si los hombres se preocupan por los derechos de las mujeres, el mundo será un mejor lugar»**

John Legend, cantante estadounidense

**«El logro de la igualdad de género requiere la participación de mujeres y hombres, niñas y niños. Es responsabilidad de todos»**

Ban Ki-moon, diplomático surcoreano

## PARA MÁS INFORMACIÓN:

 [igualdad@clmancha.ugt.org](mailto:igualdad@clmancha.ugt.org)

   @igualdadugtclm

Y recuerda, llamando al 016 tendrás atención inmediata por personal especializado en violencia contra las mujeres.



DIPUTACION PROVINCIAL DE CUENCA

**UGT**    
Castilla-La Mancha