



# CONCILIACIÓN

---

**¿Cuáles son las preferencias y posibilidades de conciliar de los familiares de las personas con discapacidad intelectual y del desarrollo?**

**Elaboración:** Marta Mayordomo

**Edita:** Plena inclusión España.

Madrid. 2024.

Avenida General Perón, 32. Planta 1.

Código postal 28020. Madrid

info@plenainclusion.org

[www.plenainclusion.org](http://www.plenainclusion.org)



Licencia de Reconocimiento-Compartir Igual 2.5 España

CC BY-SA 2.5 ES

---

Financiado por:



Todas las personas necesitamos conciliar en algún momento de nuestras vidas. La diferencia está en la intensidad, duración y especialización de los apoyos que se puedan necesitar.

## Pero ... ¿Qué es la conciliación?

Son estrategias para que los familiares puedan desarrollar y/o compatibilizar su vida personal, laboral y familiar, según sus necesidades y prioridades individuales.

La conciliación es un **derecho** que garantiza tener una vida como el resto de las familias y la corresponsabilidad entre mujeres y hombres.

## ¿Qué apoyos a la conciliación existen en el movimiento asociativo Plena inclusión?

Los apoyos varían en función la intensidad, duración o número de personas y por tanto pueden ser:

### Individuales o grupales

**Individuales:** apoyos que se da a una persona. Normalmente se proporcionan en el domicilio.

**Grupales:** apoyos que se dan a un grupo de personas. Suelen realizarse en la entidad o en el entorno.

### Diurnos o nocturnos

**Diurnos:** apoyos que se prestan durante parte del día.

**Nocturnos:** estancias donde la persona pasa la noche. Normalmente se realizan en una instalación de la entidad.

### Por días o por horas

**Por días:** son apoyos que se encadenan durante varios días. Suelen realizarse en una instalación de la entidad.

**Por horas:** apoyos que ser realizan por horas sueltas. Normalmente se realizan en el domicilio de la persona.

Todas estas modalidades de apoyo pueden variar dependiendo de cada comunidad autónoma.

Hay que señalar que en este documento cuando se habla de **Servicios de Respiro**, se hace referencia a los apoyos que prestan las entidades o asociaciones para que las familias puedan conciliar según sus intereses y/o necesidades.

Cuando se habla de **Conciliación Plena**, se hace referencia a los apoyos que prestan las federaciones pertenecientes a Plena inclusión.

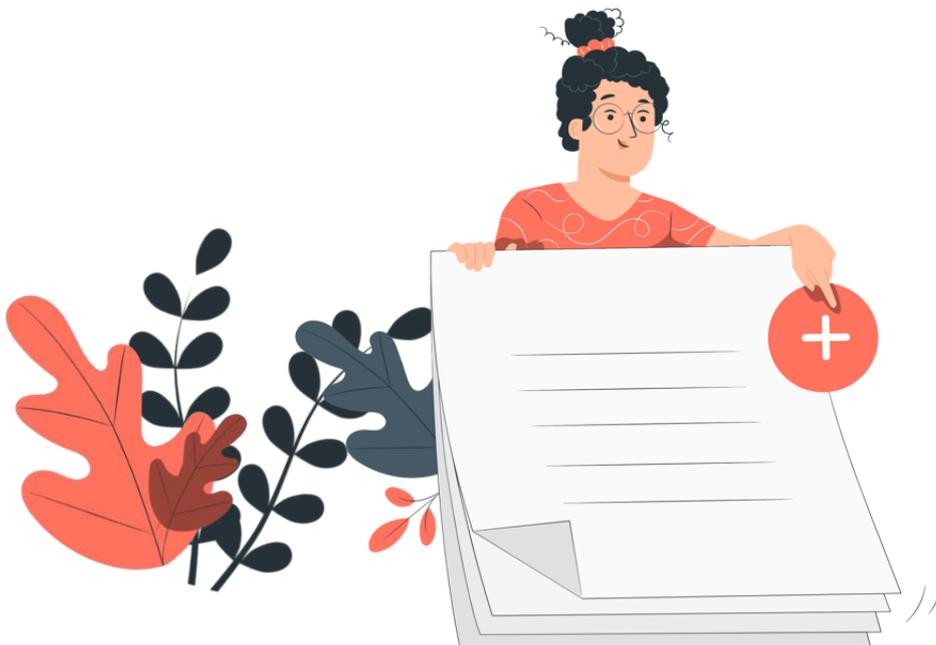
## ¿Cuáles son las preferencias y las posibilidades de conciliar de las familias?

Plena inclusión apuesta por promover servicios de conciliación estables que se adapten a las circunstancias y necesidades de las familias de personas con discapacidad intelectual y del desarrollo (DID) ya que la necesidad de atención y cuidado de la persona con DID suele ser mayor que la que requieren otros hijos e hijas y, además, se mantiene en el tiempo.

Para conocer cuál es la realidad de las familias de personas con DID, Plena inclusión lanzó una encuesta en 2022 a la que contestaron 1887 familiares de todas las comunidades autónomas y Ceuta.

El objetivo de esta encuesta era conocer las preferencias y posibilidades de conciliar de las familias.

Analizando los datos de dicha encuesta, se ha extraído información muy interesante que refleja la realidad de las personas que cuidan a un familiar con discapacidad intelectual y del desarrollo.





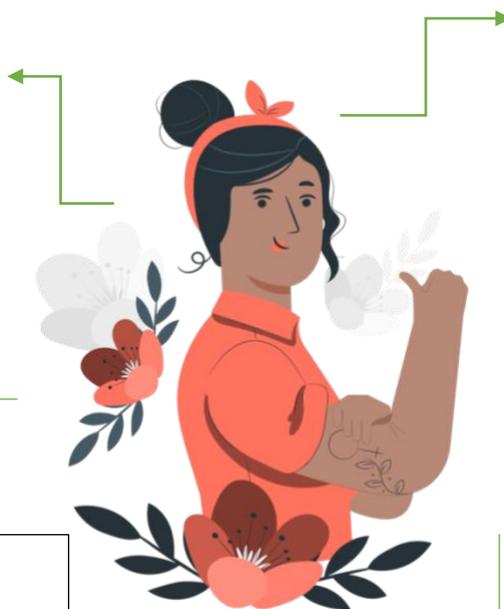
## LAS MUJERES, principales cuidadoras

Una de las principales realidades que refleja la encuesta es que **las mujeres** siguen siendo las principales cuidadoras de las personas con discapacidad intelectual y del desarrollo.

### ¿Cuál es el perfil de la mujer cuidadora que contesta la encuesta?

Hace múltiples **renuncias** para cuidar de su familiar con discapacidad:

- Renuncia al mercado laboral.
- Renuncia a la vida social.
- Renuncia a la salud mental.
- Etc.



En la mayoría de las ocasiones son **madres** de la persona con discapacidad intelectual y del desarrollo.

Rango de **edad**: 45 a 65 años.

**Cuida** a personas con DID:

- Con un grado de discapacidad > 75%.
- Con un grado de dependencia Grado III y Grado II.
- Que necesitan apoyo para muchas o algunas actividades de la vida diaria.

**Comparte el cuidado** de la persona con DID sobre todo con su pareja o con la madre/padre de la persona con DID.

Prefiere **apoyos** individuales diurnos y por horas.

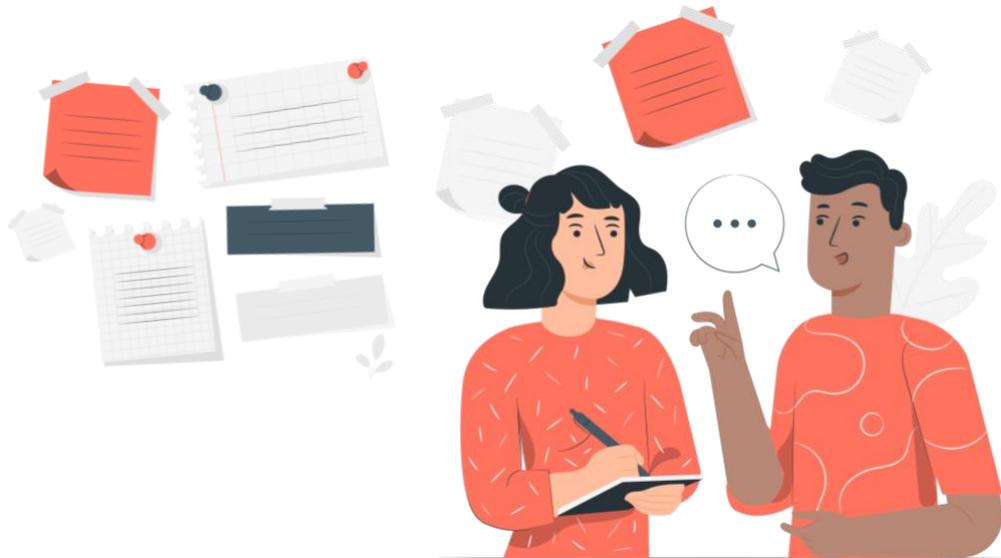
**Utiliza** mayoritariamente los campamentos de verano y las actividades extraescolares o la guardería **para conciliar**.

Habitualmente **necesita apoyo** para conciliar por motivo de trabajo. Muchas veces necesita apoyo para deberes inexcusables y tiempo propio.

Su **grado de satisfacción** respecto a la conciliación actual y a las necesidades de conciliación actual es "bajo o muy bajo".



## ¿Qué opinan las personas cuidadoras de una persona con DID sobre su conciliación?



Las respuestas a la encuesta realizada nos han dado información sobre **la realidad que viven las familias** en relación con la conciliación:

- **Las mujeres**, además de ser las principales cuidadoras de la persona con DID, también son las personas que **mayoritariamente han contestado la encuesta** (83%).
- **El rango de edad más frecuente de las personas cuidadoras** que han respondido la encuesta se sitúa entre los 35 y los 65 años.

Es interesante comprobar que el 82% de los hombres que ejercen de cuidadores tienen más de 45 años y que el 86% de las mujeres cuidadoras tienen edades comprendidas entre los 35 y 65 años.

Por tanto, se observa que las mujeres cuidadoras concilian o tienen necesidad de conciliar a una edad más temprana. Esto conlleva que muchas mujeres que se encuentran en una etapa de su vida de asentamiento laboral, de madurez, de relaciones, de ascender en las distintas facetas de la vida, etc., no puedan conciliar y en muchas ocasiones tengan que renunciar al trabajo, a un salario, al equilibrio emocional o a las relaciones sociales.

- Curiosamente, siendo las mujeres las que mayoritariamente cuidan de su familiar con DID, el **sexo de la persona a la que apoyan** es, en su mayoría, del género masculino (el 62%).

- El **rango de edad más frecuente de la persona con DID** a la que apoyan las personas cuidadoras que han contestado la encuesta se sitúa entre los 26 y los 35 años (20%). Si ampliamos la horquilla, el 75,5% de las personas con DID a las que se presta apoyo oscila entre los 7 y los 45 años.



- La **relación más frecuente de la persona cuidadora con la persona con DID** es la de **madre** con un 68% del total de las personas que han respondido la encuesta.



Del 100% de mujeres cuidadoras, el porcentaje más alto lo tienen las madres de la persona con DID con un 81% seguido de las hermanas de las personas con DID con un 14,30%.

Si se presta atención a la totalidad de los cuidadores del sexo masculino (el 17% del total de personas que han respondido la encuesta) se observa que algo más de 7 de cada 10 son padres de la persona con DID y algo más de 1 de cada 10 son hermanos de la persona con DID.

De los resultados de la encuesta se extraen datos interesantes relativos a la edad de las personas con DID y su relación con la persona que ejerce de cuidadora:

- Cuando la persona con DID tiene entre 0 y 3 años, la madre es la persona cuidadora en el 91% de los casos.

- Cuando la edad de la persona con DID oscila entre los 4 y los 45 años, la madre sigue destacando abrumadoramente como principal cuidadora:

4 a 6 años → Cerca de 9 de cada 10 cuidadoras son madres.

7 a 12 años → Cerca de 9 de cada 10 cuidadoras son madres.

13 a 18 años → Más de 8 de cada 10 cuidadoras son madres.

19 a 25 años → Más de 8 cada 10 cuidadoras son madres.

26 a 35 años → 7 de cada 10 cuidadoras son madres.

36 a 45 años → 5 de cada 10 cuidadoras son madres.

- Cuando la persona con DID alcanza los 45 años y se va haciendo mayor, poco a poco el cuidado empieza a pasar progresivamente a los hermanos/as, disminuyendo paulatinamente el de la madre o padre:

46 a 55 años → 6 de cada 10 personas cuidadoras son hermanos o hermanas.

56 a 65 años → 8 de cada 10 personas cuidadoras son hermanos o hermanas.

Más de 65 años → 5 de cada 10 personas cuidadoras son hermanos o hermanas.



● **Las personas con DID** a las que prestan apoyo las personas cuidadoras que han respondido la encuesta:

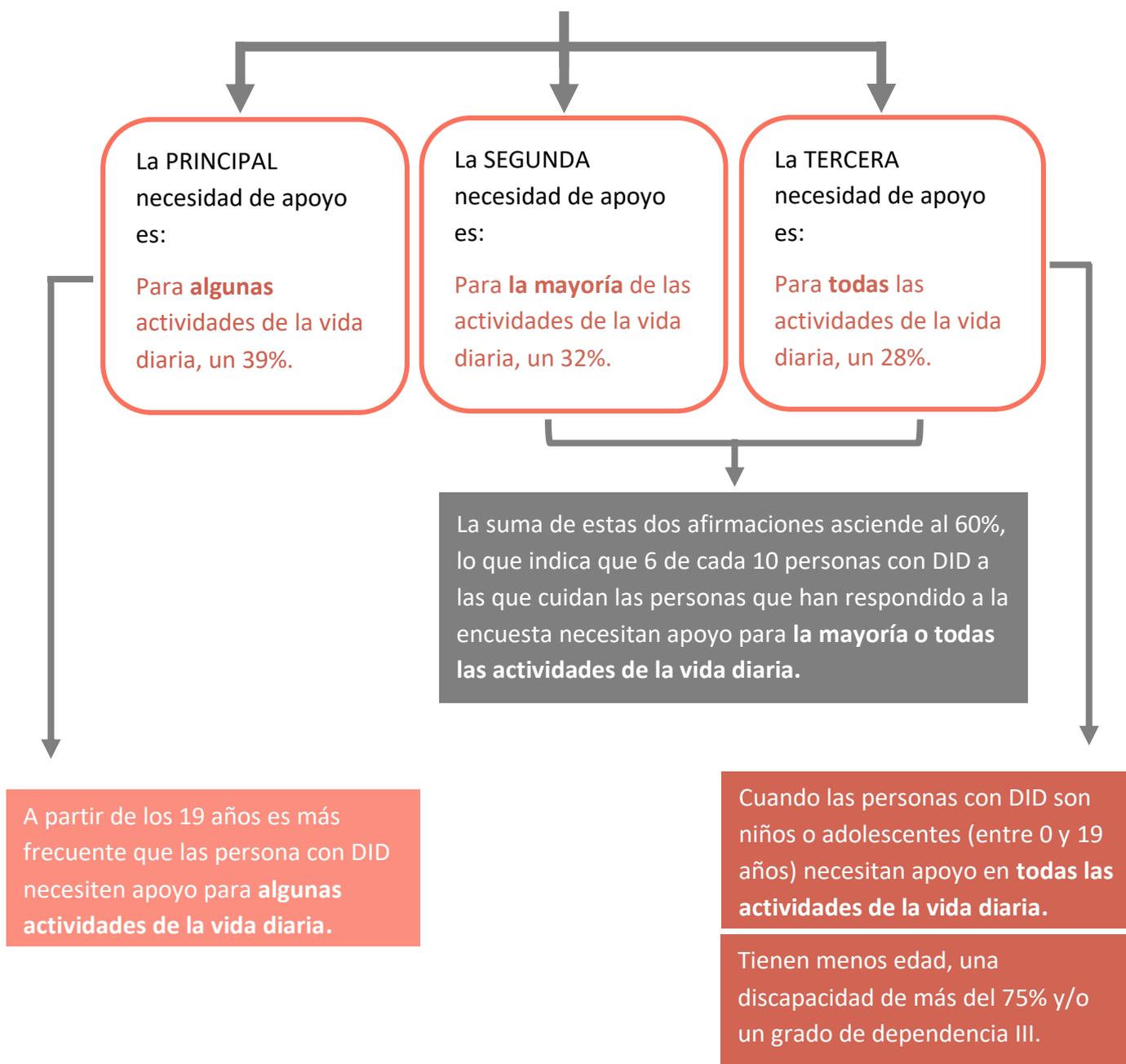
- En su mayoría tienen reconocido un grado de discapacidad mayor del 75%, tanto si se trata de mujeres como de hombres y con una edad a partir de los 13 años (42%).
- Cuando se trata de personas con edades comprendidas entre los 0 y los 12 años su grado de discapacidad es menor del 75%. Suele encontrarse entre el 34% y el 64%.

- De manera más frecuente (el 37%) tienen un Grado III de dependencia seguido de un Grado II (el 32%). Esto conlleva la necesidad de una ayuda o asistencia importante para las actividades de la vida cotidiana y del cuidado personal que influye enormemente en las personas cuidadoras.

Cabe destacar que hay más personas sin valoración del grado de dependencia (17%) que personas sin valoración del grado de discapacidad (4%).

Se debe tener en cuenta que una discapacidad no implica ser una persona en situación de dependencia.

- Las personas cuidadoras han respondido sobre cuál es la **necesidad de apoyo** de la persona a la que cuidan afirmando que:



- ¿Con quién **comparten el cuidado** de la persona con DID las personas cuidadoras que han respondido la encuesta?

En  
primer  
lugar

Las personas cuidadoras que son madres o padres **comparten el cuidado** de la persona con DID fundamentalmente con **su pareja** (37%).

En  
segundo  
lugar

Las personas cuidadoras que son madres o padres **comparten el cuidado** de la persona con DID con **el padre o la madre de la persona con DID** (36%).

En  
tercer  
lugar

La mayoría de los padres y madres **comparten parte del cuidado** con **los hijos** y las madres, además, lo comparten con **los abuelos**.

Además:



Los hermanos/as de las personas con discapacidad suelen compartir el cuidado **también con sus otros hermanos o hermanas, con su pareja y con su padre o madre** (habitualmente padres de la persona con discapacidad).



Hay personas que afirman que para el cuidado de la persona con DID se apoyan mayoritariamente en una **residencia**, seguido de las **asociaciones** y del **servicio de atención domiciliaria**.



El 11,02% de las personas que contestan la encuesta dicen que **“no comparten el cuidado de la persona con DID con nadie”**.

- Respecto a los **servicios o actividades para conciliar** que utilizan o han utilizado las personas cuidadoras:

Las personas cuidadoras afirman que utilizan o han utilizado varias opciones:

Del total de 3.414 respuestas dadas por las personas cuidadoras, los servicios o actividades para conciliar que más veces se han seleccionado han sido:

- **Campamentos de verano** (18 % de las respuestas)
- **Actividades extraescolares** (14% de las respuestas)
- **Servicios de respiro de las entidades o asociaciones de discapacidad** (14% de las respuestas),
- **Contratación de personas cuidadoras** (13% de las respuestas),
- **Guardería** (13% de las respuestas)
- **Otros** (12% de las respuestas)

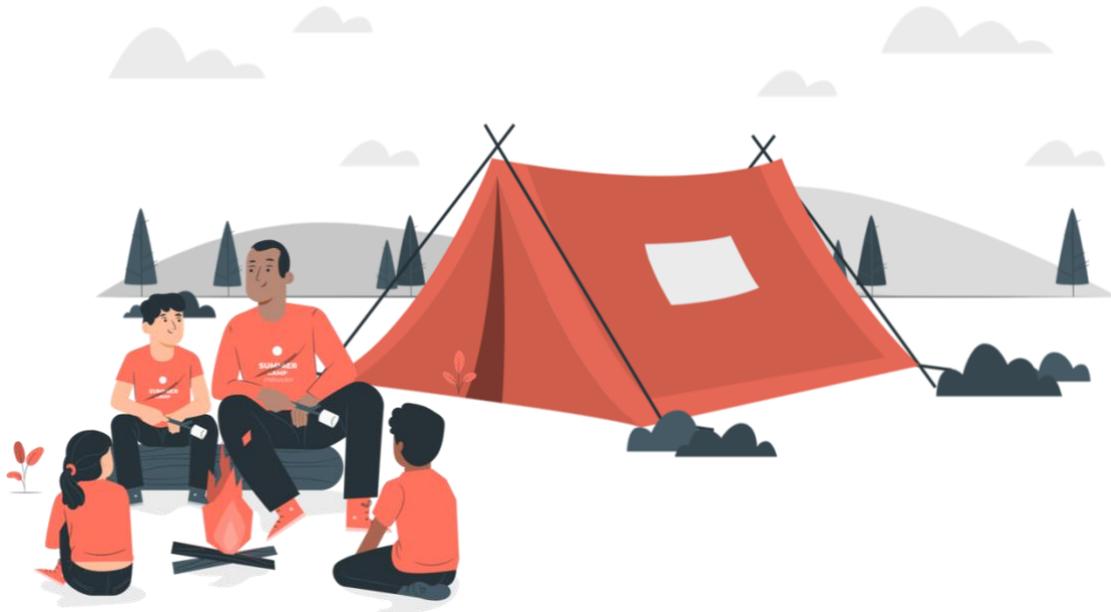
El servicio o actividad que las personas cuidadoras han señalado como el que utilizan o han utilizado con más frecuencia es:

- **Otros**, 29%
- Los servicios de respiro de las entidades o asociaciones de discapacidad, 15%
- Contratación de personas cuidadora, 12%
- Campamentos de verano, 11%
- Las actividades extraescolares, 10%
- Guardería, 8%
- Servicio de conciliación para familias Plena inclusión, 7%
- Extraescolares + campamentos, 4%
- Campamentos + servicio respiro entidades y asociaciones, 3%
- Guardería + extraescolares + campamentos, 3%

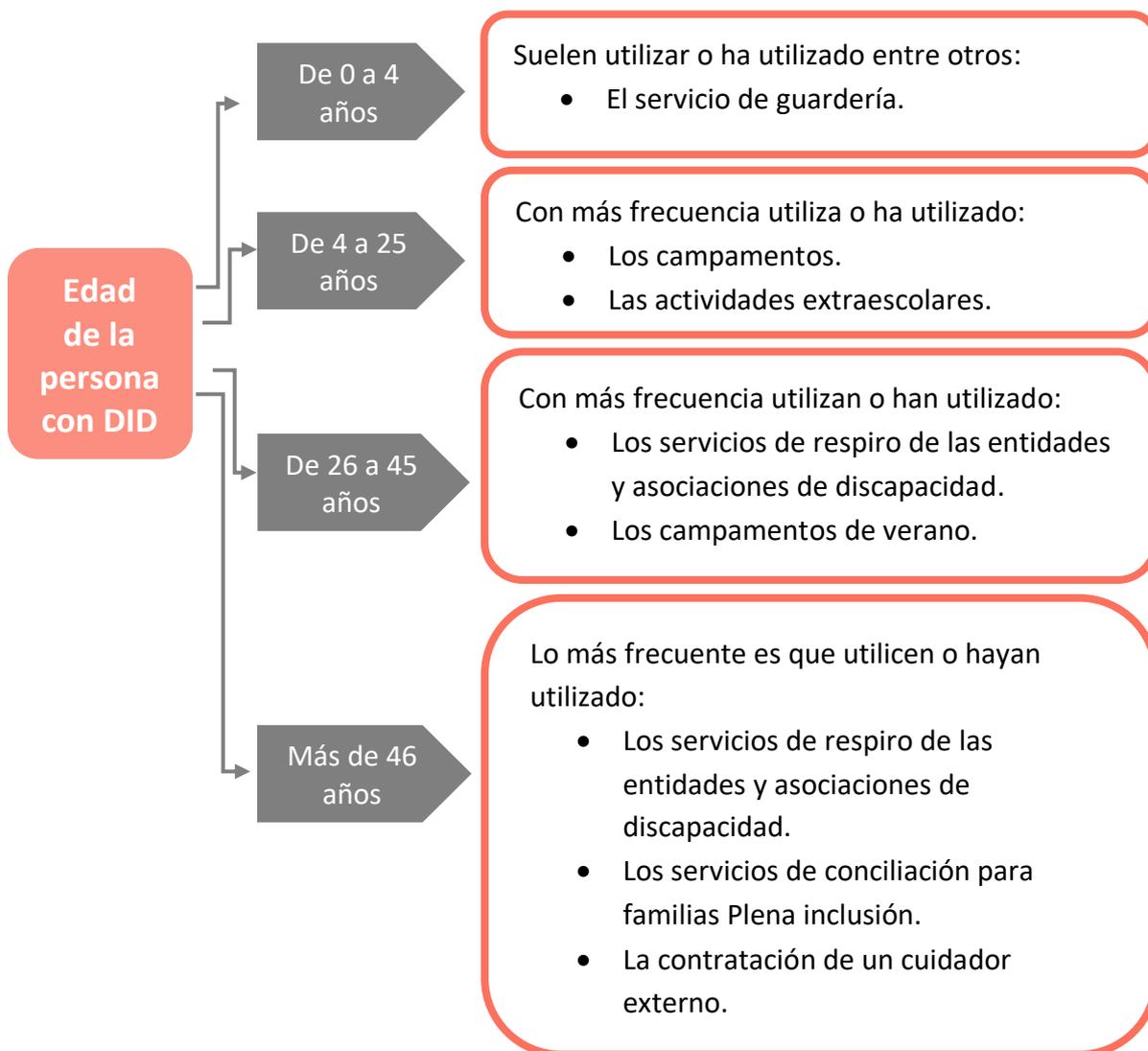
Porcentajes relativos a un total de 944 respuestas.

Hay que destacar que las personas que respondieron que utilizaban **Otros servicios o actividades** (29%), hacen referencia a servicios o actividades que no aparecían entre las opciones a seleccionar en la encuesta. De ese 29% (un total de 331 respuestas):

- Casi 6 de cada 10 afirmó que no utilizaba **ningún** servicio o actividad para conciliar.
- Seguido de 1 de cada 10 que afirmó hacer uso de los centros ocupacionales



Se observa como los cuidadores de personas con DID utilizan unos u otros servicios y actividades en función de diferentes variables y, sobre todo, en función de la edad de la persona con DID a la que cuidan.



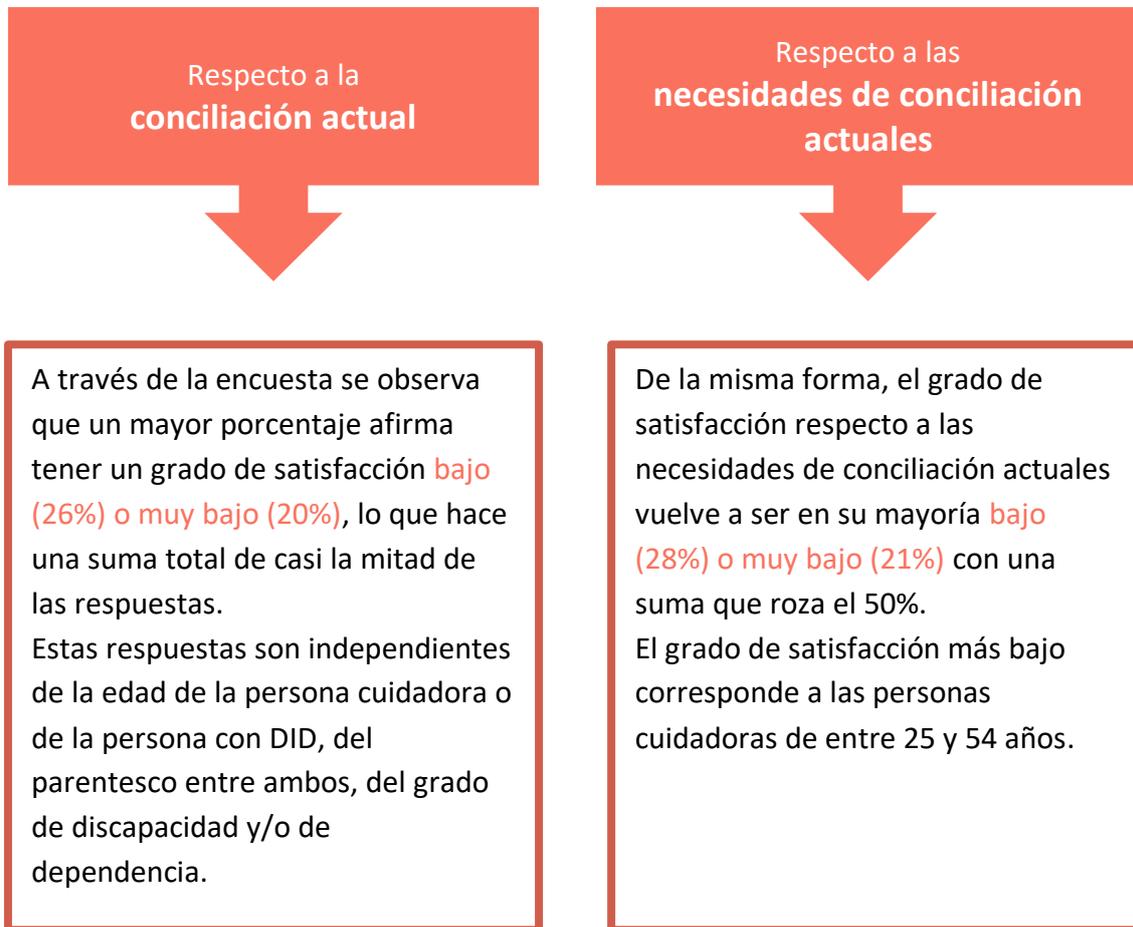
La mayoría de las personas con DID sin valoración de dependencia son menores de edad y utilizan sobre todo campamentos de verano, guardería y extraescolares.

- Con independencia del sexo, la edad, el grado de discapacidad o de dependencia o la relación del cuidador con la persona con DID, las personas cuidadoras que han respondido la encuesta:
  - En su mayoría están más interesadas en recibir un **apoyo individual** (el 80%). De éstas, casi la totalidad prefieren que este tipo de apoyo sea **diurno** (el 94,54%) **y por horas** (83,18%).
  - De los cuidadores que han afirmado que estarían interesados en un **apoyo individual por días completos y por la noche**, más del 50% cuidan a personas con un grado de discapacidad mayor del 75%.
  - Cuando su interés es recibir el **apoyo en pequeño grupo**, prefieren que sea **diurno** (95,08%) **y por horas** (73,35%)



- En cuanto a **los motivos** de las personas cuidadoras **para solicitar un servicio de conciliación** podemos señalar que, respondiendo a la frecuencia de los motivos:
  - **Habitualmente** (2.509 respuestas) necesitan apoyo para conciliar por **trabajo** (20% de las respuestas) seguido de la necesidad de apoyo por **deberes inexcusables** (12% de las respuestas). Independientemente de cualquier variable (sexo, la edad, el grado de discapacidad o de dependencia o la relación del cuidador con la persona con DID, etc).
  - **Muchas veces** (1.544 respuestas) necesitan apoyo para **tiempo propio** (14% de las respuestas) seguido de apoyo para **deberes inexcusables** (casi el 14% de las respuestas).
  - De las 713 respuestas de las personas que cuidan de una persona con Grado III de dependencia destaca que 2 de cada 10 **muchas veces** necesitan un apoyo para **descansar**.
  - Los/as hermanos/as cuidadores/as que han respondido a este ítem (175 respuestas) incorporan una nueva área y comentan que **muchas veces** tienen necesidad para conciliar debido a una **enfermedad propia o de un familiar** (1,5 de cada 10 hermanos/as) además de **deberes inexcusables, tiempo propio y atender a otros**.

- Un elemento que es interesante destacar es **el grado de satisfacción** de los familiares cuidadores respecto a la conciliación actual y sus necesidades de conciliación.



Hay que destacar algunos datos interesantes recogidos de la encuesta sobre la satisfacción respecto a la conciliación que las familias tienen en la actualidad y sus necesidades de conciliación:

- Las madres son las cuidadoras con menor grado de satisfacción.
- El grado de satisfacción de las personas cuidadoras es más bajo cuantas más necesidades de apoyo tiene la persona con DID.

Por otro lado, es importante señalar cómo varía el grado de satisfacción con la conciliación actual de las personas cuidadoras que han respondido la encuesta en función de *con quién comparte* el cuidado de la persona con DID:

Cuando comparten el cuidado con pareja o madre/padre de la persona con DID.

El grado de satisfacción es NORMAL

Cuando los hermanos de la persona con DID comparten el cuidado con otros hermanos.

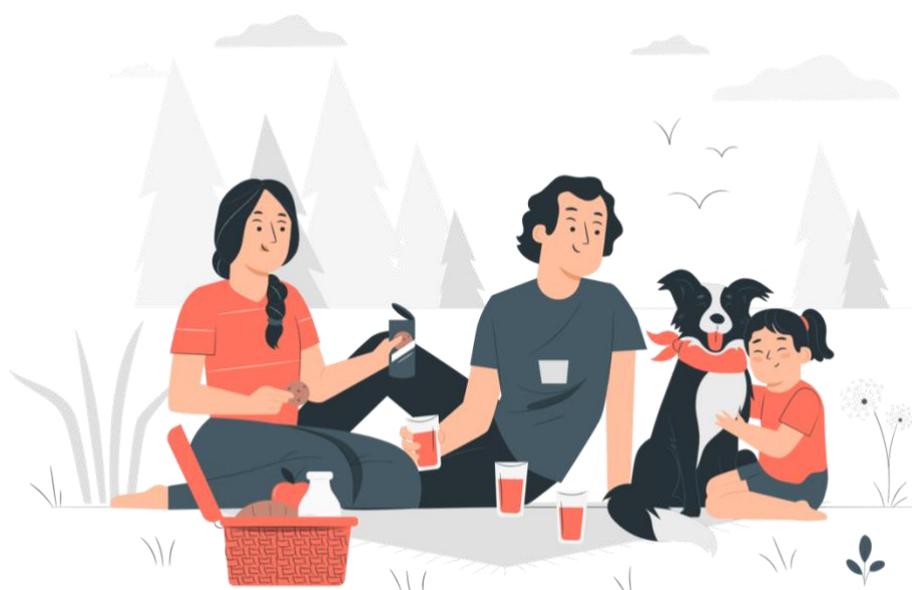
El grado de satisfacción es MAYOR

Cuando comparten el cuidado con suegros, vecinos, persona externa, ...

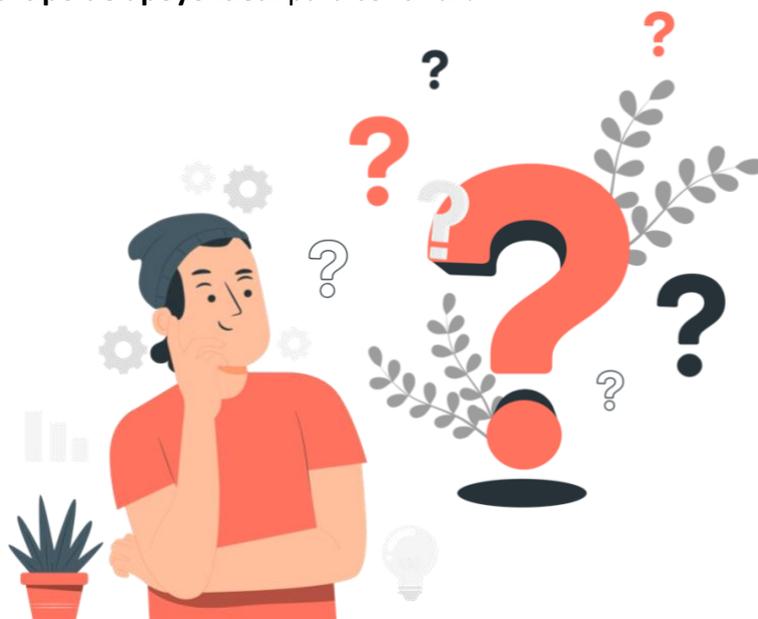
El grado de satisfacción es BAJO

Cuando no comparten el cuidado de la persona con DID con nadie.

El grado de satisfacción es el más BAJO



● ¿Cómo sería el **tipo de apoyo ideal** para conciliar?



Para conocer la opinión de las personas cuidadoras se han analizado una serie de respuestas abiertas dadas por 1296 personas según diferentes necesidades de apoyo agrupadas en tres categorías:

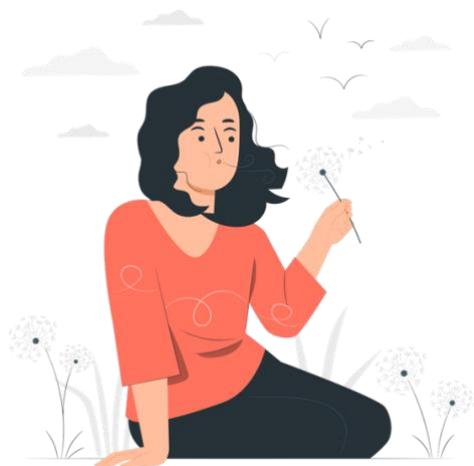
1. Respuestas basadas en las **necesidades de la persona cuidadora**: tiempo propio, conformidad con el apoyo que recibe, tema laboral.
2. Respuestas basadas en las **necesidades de la persona con discapacidad**: apoyo centrado en lo académico/formativo, necesidad de ocio/socialización.
3. Respuestas basadas en las **características del apoyo**: apoyo que tenga en cuenta el cuidado de la persona con DID, cercano, disponible, económico, profesional.

Se observa que el apoyo ideal se centra fundamentalmente en las características que debe tener ese apoyo (7 de cada 10 respuestas) más que en las necesidades del cuidador (3 de cada 10 respuestas) o de la propia persona con DID (1 de cada 10 respuestas).

Las personas cuidadoras expresan cómo sería su apoyo ideal:

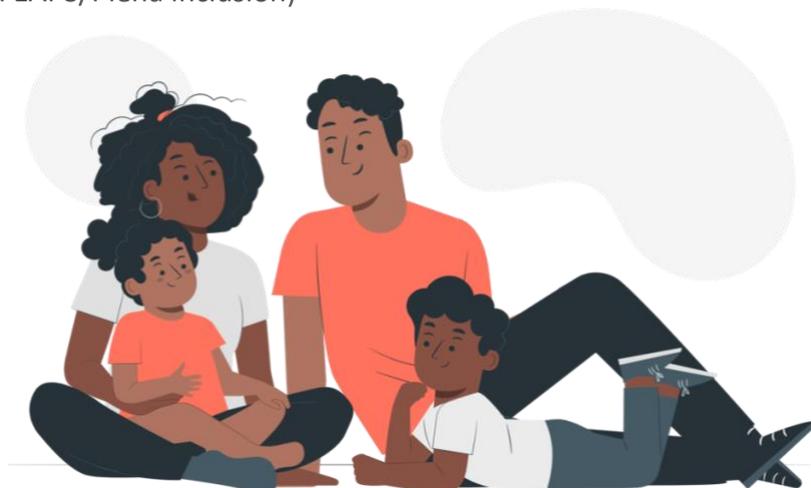
- Un apoyo que permita tener más tiempo propio (42%) y que facilite compaginar el cuidado de la persona con DID con el trabajo o mejorar sus condiciones laborales (29%).
- Un apoyo relacionado con mejoras en la oferta y variedad de actividades de ocio para la persona con DID (93%).
- Un apoyo que tenga en cuenta los cuidados de la persona con DID (32%), que tenga flexibilidad horaria y una amplia disponibilidad (29%).
- La profesionalidad de las personas que van a prestar el apoyo a su familiar con DID también es importante (26%).

La **CONCILIACIÓN es un derecho** que las familias vienen reclamando desde hace más de 20 años:



“Necesito tener una red de apoyo que me brinde ayuda y apoyo emocional para ser madre y no perder la salud mental o renunciar”. (2023.Informe “Sin madres no hay futuro”. Asociación Yo no renuncio del Club de las Malas Madres)

“Se necesitan servicios de respiro familiar para aliviar sobrecargas que impiden mantener una vida familiar normalizada” (2000.Congreso Nacional de Familias. FEAPS/Plena inclusión)



“Es necesario que la responsabilidad del cuidado esté compartida por los padres, en igualdad de condiciones, junto con políticas y servicios que hagan posible la conciliación de la vida familiar y laboral” (2006. III Congreso Nacional de Familias. FEAPS/Plena inclusión)

“Tenemos derecho a servicios de respiro que respondan a nuestras necesidades” (2006. III Congreso Nacional de Familias. FEAPS/Plena inclusión)



“Necesitamos horarios flexibles y adaptados que permitan la conciliación de la vida familiar” (2009. 4º Congreso Nacional de Familias FEAPS/Plena inclusión)

# Para saber más sobre Conciliación

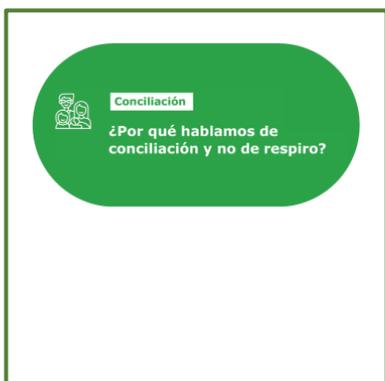
- [Web de apoyos y servicios para familias \(Apoyos para familias: Conciliación\) \(Plena inclusión España\)](#)



- [La conciliación \(Plena inclusión España\)](#)



- [¿Por qué hablamos de conciliación y no de respiro? \(Plena inclusión España\)](#)



- [Modalidades de apoyo a la conciliación \(Plena inclusión España\)](#)



- [Infografía: CONCILIACIÓN de familiares de personas con discapacidad intelectual y del desarrollo \(Plena inclusión España\)](#)



- [Conciliación de la vida personal, familiar y laboral de las familias de personas con discapacidad intelectual y del desarrollo \(Plena inclusión España\)](#)



La conciliación de las familias de personas con discapacidad intelectual y del desarrollo 1  
(Plena inclusión Cantabria)

**La conciliación de las familias de personas con discapacidad intelectual y del desarrollo**

El 23 de marzo es el Día Nacional de la Conciliación y la Corresponsabilidad. El objetivo de este día es concienciar a la sociedad de la importancia del reparto equilibrado de responsabilidades.

**CONCILIAR**

1. Reducir el estrés y mejorar la salud.
2. Promover la igualdad.
3. Facilita la corresponsabilidad en la pareja.
4. Mejorar la calidad de vida familiar y personal.
5. Mejorar el bienestar personal y la calidad de vida familiar.

**MANEJAMOS**

1. Mayor carga mental, cansancio, estrés, aislamiento...
2. Pérdida de desarrollo profesional para cuidar.
3. Cuidados a lo largo de toda la vida.
4. Necesidad de apoyo psicológico y emocional por el cuidado.
5. Servicios y medidas de apoyo a la conciliación que no tienen en cuenta sus necesidades.
6. Mayor sobrecarga económica, familiar y personal.
7. Menos apoyo para conciliar.
8. Escasa oferta de servicios comunitarios con apoyo especializado.

www.plenainclusioncantabria.org

La conciliación de las familias de personas con discapacidad intelectual y del desarrollo 2  
(Plena inclusión Cantabria)

**La conciliación de las familias de personas con discapacidad intelectual y del desarrollo**

El 23 de marzo es el Día Nacional de la Conciliación y la Corresponsabilidad. El objetivo de este día es concienciar a la sociedad de la importancia del reparto equilibrado de responsabilidades.

**CONCILIAR**

1. Reducir el estrés y mejorar la salud.
2. Promover la igualdad.
3. Facilita la corresponsabilidad en la pareja.
4. Mejorar la calidad de vida familiar y personal.
5. Mejorar el bienestar personal y la calidad de vida familiar.

**MANEJAMOS**

1. Mayor carga mental, cansancio, estrés, aislamiento...
2. Pérdida de desarrollo profesional para cuidar.
3. Cuidados a lo largo de toda la vida.
4. Necesidad de apoyo psicológico y emocional por el cuidado.
5. Servicios y medidas de apoyo a la conciliación que no tienen en cuenta sus necesidades.
6. Mayor sobrecarga económica, familiar y personal.
7. Menos apoyo para conciliar.
8. Escasa oferta de servicios comunitarios con apoyo especializado.

www.plenainclusioncantabria.org

Estudio sobre las necesidades de las familias de personas con discapacidad  
(Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad)

Estudio sobre las necesidades de las familias de personas con discapacidad

INFORME, DATOS E INVESTIGACIÓN 2015  
INSTITUTO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD



[www.plenainclusion.org](http://www.plenainclusion.org)

