

Nombrar lo invisible: violencia económica de género y resistencias en el mundo rural

CASO DE ESTUDIO DE LA SIERRA DE GATA



Autoras: Marta Luceno Moreno, Marina Tuvilla Rodríguez, Carla Cingolani y Carmen Borrego Castellano.

Co- autoras: Mujeres de la Sierra de Gata

Entidades y administraciones colaboradoras:

Administraciones públicas y ámbito local

- Ayuntamiento de La Moheda (Concejalía de Cultura)
- Ayuntamiento de Hoyos (Alcaldía)
- Ayuntamiento de Moraleja (Concejalía de Igualdad)
- Ayuntamiento de Moraleja (Servicios sociales)
- Oficina de Igualdad y Violencia de Género de Sierra de Gata (Mancomunidad)
- Servicios Sociales de Atención Social Básica Valle del Arrago
- Psicóloga sanitaria de Moraleja

Entidades sociales

- Fademur
- Arigata
- Adisgata
- Metik
- Fundación Mujeres
- Fundación Isadora Duncan
- INCYDES

Ámbito académico

- Universidad Carlos III de Madrid (profesora de Derecho Financiero y Tributario)
- Universidad de Alicante (profesora de Estudios Jurídicos del Estado)
- Universidad de Extremadura (profesora de Economía Financiera)

Edita: Mujeres en Zona de Conflicto (MZC)

Maquetación: Equipo de investigación MZC

Financia: Secretaría de Estado de Derechos Sociales con cargo a la subvención del 0,7 "otros fines de interés social" (Ministerio de Derechos sociales, Consumo, Agenda 2030)

Nombrar lo invisible: violencia económica de género y resistencia en el mundo rural. Caso de estudio de la Sierra de Gata © 2025 by Marta Luceno Moreno, Marina Tuvilla Rodríguez, Carla Cingolani y Carmen Borrego Castellano. is licensed under Creative Commons Attribution 4.0 International

Agradecimientos

A las mujeres rurales extremeñas,

A las mujeres de Sierra de Gata,

A nuestras abuelas,

A nuestras madres.

Índice

1.	Introducción	7
2.	Metodología	10
	Métodos de recogida de datos	12
	Sistematización de la información	13
	Talleres de sensibilización y formación	13
3.	Mujeres en Sierra de Gata: la interseccionalidad de lo rural más allá de los estereotipos	15
	Despoblación: una de las “España’s vaciadas” que se llena en verano	15
	Acceso al empleo femenino: nichos de empleo y nuevas perspectivas	16
	Los desafíos del emprendimiento femenino.....	20
	Acceso a servicios y al transporte: desigualdades territoriales, género y sostenibilidad comunitaria.....	22
	Servicios educativos y de conciliación: la fragilidad de la educación infantil.....	23
	Cuidados y atención domiciliaria: el retroceso de los servicios sociales básicos	24
	Servicios especializados y violencia de género: la centralización como barrera	24
	Acceso al transporte: el eje de la desigualdad.....	25
	Turismo, nuevas ruralidades y retornos.....	26
4.	Violencias económicas: silenciosas y silenciadas	33
	Desigualdades y división sexual del empleo.....	35
	Empresas familiares, figuras de la explotación femenina	38
	Asignación femenina de roles de cuidado: una forma de explotación económica trivializada	46
	El trabajo doméstico: la difícil transición hacia la corresponsabilidad	50
	Maternar en la cultura del sacrificio: culpa, autodisciplina y la figura de la “supermadre” en contextos rurales	54
	Los cuidados: una carga femenina	65
	Sabotaje laboral y dinámicas de control económico	71
	El sabotaje: primer jaque a la independencia femenina	71
	Control económico: más allá del dinero.....	73
	Las trampas de la economía doméstica	77
	Dependencia económica: el reverso de la violencia económica	81
	Violencias después de la relación.....	82
	El dinero como herramienta de control continuo	86
5.	Impacto de las violencias económicas en las mujeres y los hijos e hijas	95

Impacto en la mujer de las violencias económicas.....	97
Consecuencias psicológicas y morales.....	98
Consecuencias económicas y patrimoniales	100
Consecuencias en los hijos.....	105
Privación material, impago de pensiones y empobrecimiento infantil	105
Impacto en la salud mental y física	108
Desarrollo educativo y reproducción de modelos	110
6. Propuestas desde las mujeres: Tejiendo redes y construyendo horizontes feministas ...	113
Empleo, despoblación y expulsión estructural de las mujeres	113
Romper el "mandato del sacrificio": educación y nuevas subjetividades	115
Salud mental y sostenibilidad de la vida: más allá de la medicalización	115
Símbolos de libertad femenina rural: " <i>El monedero, el carné y el coche</i> "	116
De los cuidados individuales a lo "colectivo"	117
Reformas institucionales y "Rural Proofing"	118
Visibilizar las violencias económicas de género	118
Redes de apoyo: el sostén de la vida	120
7. Conclusiones	123
8. Bibliografía.....	127

1. Introducción

1. Introducción

El análisis de las violencias económicas comienza a hacerse camino en los estudios sobre violencia basadas en el género en España gracias a la proliferación de un interés en el mundo académico y asociativo. En 2024, Mujeres en Zona de Conflicto tuvo la oportunidad de llevar a cabo un primer trabajo de análisis de las violencias económicas y laborales en Extremadura, con un enfoque particular en Torremocha, un municipio cacereño. Este primer trabajo aportó una base sólida fundada en una perspectiva de la economía feminista y el enfoque de sostenibilidad de la vida en las zonas rurales extremeñas.

En continuidad con el trabajo ya realizado en la región, el objetivo de esta segunda investigación es indagar en las distintas manifestaciones de la violencia basada en el género, especialmente en la violencia económica y laboral, y profundizar en el conocimiento sobre el impacto en hijos e hijas de víctimas en entornos rurales. El presente estudio se apoya precisamente en las primeras pesquisas obtenidas para abordar más específicamente las violencias económicas de género entendidas como la privación intencionada de recursos para el bienestar físico o psicológico de la mujer y de sus hijos e hijas o la discriminación en la disposición de los recursos compartidos en el ámbito de la pareja.

Los principales ejes de las manifestaciones de la violencia económica de género han sido observados para su análisis, más precisamente manifestaciones como el control de gastos y cuentas durante la relación, el impago de pensiones de alimentos o cuotas hipotecarias tras un divorcio, o la proliferación de impedimentos para dificultar que las mujeres desarrollen su vida profesional. Estas violencias aparecen tanto durante la relación como tras su superación, siendo esta última fase muy relevante en el desarrollo de violencias económicas con consecuencias directas sobre los hijos e hijas de las víctimas.

Este trabajo toma como referencia el caso de la Sierra de Gata, una mancomunidad del norte de Cáceres, en el que se ha realizado una investigación participativa en este entorno rural marcado por las desigualdades de género que se entrelazan con la falta de recursos y servicios básicos. Los roles de género juegan un rol principal en el establecimiento y desarrollo de las violencias económicas de género, ya que el peso de los cuidados y del trabajo doméstico sigue recayendo mayoritariamente sobre las mujeres. Esto produce un desequilibrio fundamental en las relaciones de pareja, y a largo plazo, en la vida de las mujeres, debido a la ausencia de reconocimiento de este trabajo “reproductivo” por el sistema político, jurídico, fiscal y social en el que vivimos.

En el contexto rural, como en otros contextos, esta violencia suele ser silenciosa y estar profundamente normalizada debido al tabú que rodea a la gestión de dinero y de los bienes en nuestra sociedad, y

específicamente en la vida de pareja, como lo recuerda Clara Coria (Agenjo-Calderón et al., 2023). A pesar de los obstáculos, el trabajo de campo ha aportado sus frutos con una variedad de testimonios de mujeres de la zona ahondando en estas cuestiones y construyendo respuestas adaptadas a su entorno.

Este estudio no hubiera sido posible sin la colaboración de las 43 mujeres de Sierra de Gata que han participado en los talleres, grupos focales y entrevistas individuales, la cooperación con los ayuntamientos de Hoyos, Moraleja y La Moheda, y a las diferentes asociaciones y docentes que han participado directa e indirectamente en la investigación.

2. Metodología

2. Metodología

A nivel metodológico, esta investigación se apoya teóricamente en la perspectiva de la economía feminista, partiendo de la base establecida por el estudio realizado previamente en la zona, que pone en el centro del análisis la sostenibilidad de la vida y la noción del “conflicto capital-vida”. Según Astrid Agenjo Calderón: “la sostenibilidad de la vida es una lente que busca superar la mirada economicista centrada exclusivamente en los mercados (laboral, de crédito, etc.), para situar en el centro los procesos de satisfacción de necesidades y el aprovisionamiento social, estableciendo los cuidados como punto de vista estratégico. Por su parte, la noción de “conflicto capital-vida” es más bien diagnóstica, y sirve para denunciar las múltiples violencias del sistema de dominación múltiple, que no solo es capitalista, sino también héteropatriarcal, racista y colonial. En este sentido, se pone especial énfasis en la necesidad de no universalizar la experiencia económica de las mujeres, sino avanzar hacia análisis situados en cada contexto, teniendo en cuenta una mirada interseccional que tenga presente la perspectiva de clase, raza y, en el caso particular que nos ocupa, la condición de ruralidad”(Agenjo-Calderón et al., 2023).

La noción de “conflicto capital-vida” nos permite visibilizar las violencias sistémicas que atraviesan las zonas rurales, más específicamente la llamada “crisis de reproducción social y de cuidados” que se “manifiesta en la dificultad de amplios sectores de la población para cuidarse, cuidar o ser cuidados. Esta crisis se debe a la desestabilización del modelo tradicional de reparto de responsabilidades sobre los cuidados y a la reestructuración del sistema socioeconómico. La crisis agrava y cronifica la situación mediante la reprivatización de la reproducción, promoviendo su externalización e internacionalización. La gestión neoliberal de la crisis sistémica agrava la crisis de los cuidados, lo que resalta el vínculo íntimo entre la economía productiva y la reproductiva”.

Tanto la interseccionalidad como la re-caracterización de lo rural forman parte del cuadro teórico de nuestra investigación y están intrínsecamente ligados entre sí. Partimos de la consideración de lo rural como diverso y moderno, alejado de los estereotipos que persiguen las zonas rurales, y en especial Extremadura, Andalucía o Murcia, que están enraizados al ideal de progreso del siglo XVIII propio a la economía clásica que concebía la modernidad como lo opuesto a lo rural: “la idea de progreso del siglo XVIII, proveniente de la economía clásica, se promueve un camino de la civilización moderna y el reconocimiento de que la humanidad avanza del pasado al futuro mejorando, “pasando de lo atrasado a lo moderno, de lo rural a lo urbano, de lo agrícola a lo industrial”(E. Pérez, 2001, p. 18).

Dejar de lado esta visión “tradicional” de la ruralidad y sus consecuencias sociales, implica elaborar una visión que permita contextualizar lo rural, situarlo en otros espacios que el agrícola, lo atrasado o la homogeneidad de la población y de los sistemas de pensamiento y funcionamiento, “teniendo en cuenta

una nueva forma de entender los fenómenos como “nueva ruralidad”(E. Pérez, 2001). En este estudio, se intenta mostrar el impacto de esta visión de lo rural en la forma de construir políticas públicas generales, y aquellas centradas en las violencias basadas en el género VBG, que impactan en el día a día las posibilidades de independencia de las mujeres rurales: transporte publico casi inexistente, servicios de cuidados reducidos, acceso al empleo, al emprendimiento, o a la financiación reducidos, o incluso el acceso restringido a los servicios de protección y acogida de mujeres víctimas de violencias.

Desde este punto de partida, el cuadro teórico se alimenta de los diferentes estudios internacionales y nacionales sobre violencias económicas de género, principalmente los estudios internacionales, de la mano de su precursora Adrienne E. Adams, que han establecido la escala de violencias económicas las SEA por sus siglas en inglés (Adams, et al) y los diferentes ejes de las manifestaciones de estas violencias. Según el estudio español sobre las violencias económicas contra las mujeres en sus relaciones de pareja y expareja (Dirección General contra la Violencia de Género; RED2RED, 2023) los principales ejes de la violencia económica de genero son:

- **Control económico:** el agresor lo ejerce mediante acciones dirigidas a impedir que la víctima acceda o tenga conocimiento sobre las finanzas y pueda tomar decisiones económicas. Las víctimas de VE refieren control y limitación del acceso a recursos financieros e impedimentos para acceder a necesidades básicas, como alimentación, ropa y/o medicamentos. El maltratador económico puede controlar el uso que la víctima hace del dinero, impedir el acceso u ocultar el dinero ganado en común, incluido que la víctima tenga acceso a una cuenta bancaria o engañar sobre propiedades y bienes compartidos.
- **Sabotaje laboral:** ocurre cuando el agresor realiza acciones que impiden a la víctima obtener o mantener un empleo. Los maltratadores prohíben, desalientan, o interfieren sobre el empleo y/o la etapa formativa o de recualificación de sus parejas, afectando la capacidad de las víctimas para desarrollarse profesionalmente, muchas veces con la excusa de que ellas descuidan a la familia y el hogar, menospreciando lo que desempeñan fuera de casa y lo que ganan, y poniendo cualquier tipo de impedimento para que ellas no puedan acudir al trabajo.
- **Explotación económica:** aparece cuando el agresor se apropia o destruye intencionalmente los recursos económicos o el crédito de la víctima. Esta situación puede darse, por ejemplo, cuando el maltratador se queda con todo el dinero que gana la víctima, o le roba dinero, cheques o las tarjetas bancarias, abre o usa una línea de crédito a nombre de la mujer sin su permiso, se niega a pagar la hipoteca, el alquiler u otros pagos comunes, acumula facturas a nombre de la víctima o de sus hijos/os, o realiza apuestas con el dinero

común. También se ejerce explotación económica dañando o robando posesiones de la víctima y/o de personas allegadas a la misma.

Métodos de recogida de datos

La metodología utilizada en este estudio es una metodología cualitativa con varios métodos de recogida de datos, que han ido evolucionando a lo largo del estudio para adaptarse a las realidades de la investigación en terreno rural. Las especificidades de las violencias de género en general, y de las violencias económicas en particular, ha impulsado la multiplicación de métodos para dar cabida a determinadas experiencias que solo afloran en “espacios seguros” con ciertas víctimas de violencias económicas, y a veces de otras formas de violencia.

- **Talleres con mujeres:** se han llevado a cabo una serie de talleres en tres localidades de la Sierra de Gata con un total de 21 mujeres, en su mayoría mayores de 65 años. En estos talleres se ha trabajado en profundidad las experiencias laborales de las mujeres, las reflexiones sobre los roles de género tanto en el mundo laboral como en los cuidados y las tareas domésticas. En Hoyos, una de las localidades se han desarrollado dos talleres, y en Moraleja y La Moheda un solo taller. En estos talleres, los grupos han participado activamente a la creación artística y a la construcción de saberes a través del collage o del imaginario.
- **Grupos focales:** esta técnica implica un proceso de preselección de un grupo de mujeres seleccionado por características específicas para discutir a fondo diferentes temáticas: la carga de los cuidados con mujeres con hijos e hijas menores, las violencias económicas en la pareja o tras el divorcio con menores a cargo o las violencias laborales en empresas familiares o el reparto ilegal de gastos y deudas en la pareja. Estas temáticas forman parte del tabú del dinero y la pareja: “El dinero sigue siendo un tema tabú. Pero en la relación de pareja adquiere un grado de intensidad que supera lo imaginable. Profundamente conflictivo y tradicionalmente omitido, expone y encubre a la vez la trama de relaciones que subyace. Es ineludible y refleja con nitidez aplastante los complejos matices del poder. Reproduce en el microespacio de la relación de dos los condicionamientos económicos, políticos y culturales del macroespacio social.” (Coria, 1998, p. 43). En estos grupos focales se ha intentado romper esos tabús y abordar las cuestiones financieras bajo la guía de las investigadoras con el fin de obtener información rica sobre experiencias, actitudes y medidas de resolución que las mujeres han puesto en marcha para protegerse, ya sea por vías legales o no. Para facilitar la creación de un espacio seguro, hemos elegido lugares y grupos en los que las mujeres se sienten cómodas para abordar sin tapujos

estas cuestiones. Dos grupos focales han sido realizados, ambos con mujeres de entre 35 y 50 años con hijos e hijas menores a cargo, en total han participado 18 mujeres.

- **Entrevistas semiestructuradas con entidades e instituciones:** se han realizado con diversas entidades sociales, servicios sociales, profesionales trabajando con víctimas de violencias y ayuntamientos, lo que nos han permitido obtener información detallada y específica sobre el tema de investigación al entrevistar a personas que tienen un conocimiento profundo o experiencia relevante en el área de estudio, en este caso, el medio rural y las violencias hacia las mujeres. En total hemos efectuado entrevistas a 7 entidades regionales, 6 profesionales que trabajan de forma directa o indirecta con víctimas de violencias, 3 docentes con experiencia en violencias económicas e igualdad en zonas rurales y 3 instituciones locales.
- **Entrevistas semiestructuradas con víctimas de violencias económicas:** Hemos realizado igualmente 3 entrevistas semiestructuradas con víctimas de violencia que han preferido abordar su experiencia en privado para salvaguardar su intimidad y seguridad.

La diversidad de técnicas de recogida de datos y la apertura de encuentros de reflexión colectiva, de espacios seguros grupales o individuales ha permitido enriquecer la comprensión del fenómeno en estudio. Aportando una serie de experiencias y vivencias que desdibujan las violencias económicas de género en las zonas rurales extremeñas.

Sistematización de la información

Durante el trabajo realizado en terreno, hemos llevado a cabo las tareas de transcripción y organización de la información para su análisis. Esta primera sistematización nos ha permitido buscar otras entradas en las comunidades para completar datos o abrir perspectivas que han surgido del terreno: tanto en la búsqueda de entidades innovadoras, de perfiles de mujeres específicos y representativos de la diversidad de la zona.

Talleres de sensibilización y formación

La sistematización y el análisis posterior ha aportado un cuadro de conocimiento para la realización de una serie de talleres de sensibilización y de formación para profesionales, entidades y población en general en colaboración con docentes expertas en cuestiones de violencias de género durante y tras las relaciones de pareja.

3. Mujeres en Sierra de Gata: la interseccionalidad de lo rural más allá de los estereotipos

3. Mujeres en Sierra de Gata: la interseccionalidad de lo rural más allá de los estereotipos

Sierra de Gata, una mancomunidad del noroeste de Cáceres, es la zona elegida para desarrollar el caso de estudio de este trabajo de investigación. Se ha propuesto esta zona rural como epicentro del estudio, ya que cuenta con una serie de especificidades presentes sobre el territorio de Extremadura y representativo de la ruralidad extremeña. Sierra de Gata es una comarca fronteriza con Portugal y la provincia de Salamanca, es una zona de montaña de gran valor natural y cultural, con paisajes de sierras, valles profundos y bosques, donde predominan actividades como la agricultura, el olivo y la ganadería, junto con el turismo rural, destacando el ecoturismo y el turismo cultural.

Despoblación: una de las “España vaciadas” que se llena en verano

La comarca está compuesta por 19 pueblos con una población total entorno a los 20000 habitantes, una densidad de población de 16,35% repartidos en poblaciones de menos de 1000 habitantes en su mayoría a excepción de Moraleja que cuenta con más de 6000 habitantes.



Fuente: Red Extremeña de Desarrollo Rural (REDEX).

Al igual que el resto de la comunidad autónoma, la Sierra de Gata se enfrenta al problema de la despoblación desde hace décadas, con una tasa de 40,7% de peligro de despoblación. Varias poblaciones de Sierra de Gata se encuentran en la lista de peligro de despoblación publicada por el Banco de España en 2025, como Villabuenas de Gata, Acebo o Robledillo de Gata, el cual cuenta con

apenas 85 personas (Adisgata, 2023b, p. 7). Los habitantes de la Sierra de Gata viven cotidianamente las consecuencias de la despoblación, como el cierre de escuelas, la desaparición de tiendas o incluso de servicios de bancarios. La insuficiencia de infraestructuras, tanto físicas como digitales, constituye una de las principales barreras para el desarrollo rural. Además, la limitada oferta de transporte público y el deterioro de la red viaria secundaria dificultan tanto la vida cotidiana como el acceso al empleo, la formación y a los servicios.

Acceso al empleo femenino: nichos de empleo y nuevas perspectivas

La falta de oportunidades laborales estables y diversificadas tiene igualmente un impacto en el éxodo hacia las ciudades de las personas en edad de trabajar. La estructura económica del medio rural se caracteriza por una escasa diversificación y una fuerte dependencia de sectores tradicionales como la agricultura, la ganadería o el turismo rural, a menudo marcados por la estacionalidad y la precariedad. El acceso al trabajo remunerado constituye una dificultad mayor en la comarca, lo que tiene un impacto mayor en las mujeres de la zona, con una tasa de paro que oscila entre el 10% y el 35% en función de las poblaciones: “Por localidades, los municipios con mayor peso porcentual de parados registrado son los que presentan una mayor densidad de población, como es el caso del municipio de Moraleja con un 38,66% del total de parados. Le siguen, por este orden, los municipios de Valverde del Fresno (9,81% del total), Gata (6,50%) y Cilleros (6,26%). La proporción de parados por sexos es muy similar entre ambos sexos. Por franjas de edad, los mayores de 45 años presentan el mayor peso porcentual de parados (31,84% del total) lo que supone que casi cuatro de cada diez personas desempleadas son mayores de 45 años” (Diputación de Cáceres, 2022, p. 7). El desempleo recae mayoritariamente en las mujeres, por ello los ayuntamientos centran los planes de empleo en esa categoría: *“En el plan de empleo local se puntúa el hecho de ser mujer, es uno de los coeficientes diferenciadores. Eso emana de esa detección de que el desempleo está centrado en mujeres. Y la mayoría de los proyectos tienen esa mirada de lucha contra la desigualdad: las escuelas profesionales, el proyecto escala, la formación específica que se da en determinados ámbitos.”* (Soledad Tobar Iglesias, concejala Cultura e Igualdad de Moraleja, Hoyos, octubre 2025).

Las mujeres de la zona trabajan principalmente en una serie de nichos de empleo: *“Hay como determinados nichos de empleo, muy femeninos, como son las fábricas, el campo, el cuidado de mayores y discapacidad. Hay muchas peonas de campo y también luego hay mujeres en el PER, una de las peonadas las da por la rama agraria, otras por la rama general, es el Plan de Empleo Rural. Todo eso, antes se gestionaba más por hombres, y ahora hay un poco más feminización de ese campo. Ese perfil de mujeres que no tienen formación para desempeñar otro tipo de empleo. Entonces, les permite*

mantener la cartilla que ellas llaman, la cartilla del PER, que al final la otra parte que tienen que buscar de peonadas, pues las buscan en las aceitunas o en los tomates en verano. Fuera de las peonadas del plan, normalmente, ellas ocupan trabajos no declarados, sin una contratación en regla, como pueden ser la limpieza, trabajos de campo, trabajos que no requieren una cualificación y que también estará unido a la remuneración más baja.” (Soledad Tobar Iglesias, concejala Cultura e Igualdad de Moraleja, Hoyos, octubre 2025).

Otro de los sectores principales, es el de los cuidados, que se ha ido expandiendo en los últimos años con el desarrollo de las leyes de dependencia y la creación de numerosos centros para personas mayores. Desde el departamento de Igualdad de la Mancomunidad de la Sierra de Gata, Belén Castillo, pone de relieve el interés creciente de las mujeres por las formaciones en cuidados para poder optar al nicho en desarrollo de la ayuda a domicilio y de los centros de mayores: *“De hecho tenemos mujeres están buscando formación para auxiliar de enfermería o servicios de ayuda a domicilio, o sea, todo el tema sanitario para poder trabajar en las residencias, porque es lo que ellas piensan que en su pueblo tienen un poco más de salida. Hay muy pocos pueblos que no tengan residencia, la mayoría de ellos tienen una residencia de ancianos y es donde ven ahí el yacimiento de la posibilidad de trabajar, aparte de los decretos que vengan o tal de diputación, de ayudado a domicilio, o trabajos temporales de seis meses, como puede ser limpieza, etcétera.” (Belén Castillo, Departamento de igualdad de la Mancomunidad de Sierra de Gata, Hoyos, octubre, 2025).*

Estos nichos de empleo constituyen la principal fuente de trabajo, junto con las fábricas y el sector secundario vinculado al turismo. Además de ser una de las fuentes de ingresos para las mujeres, representa una de las pocas posibilidades que les permite permanecer en el pueblo y acceder a derechos sociales como ayudas, prestaciones por desempleo pensión: *“Es un poco subsistencia y arraigo al pueblo lo que les ha permitido quedarse en el pueblo. Eso también está un poco compaginado con el hecho de poder coger ayudas. En realidad, muchas mujeres dicen, bueno, me da acceso a un paro, para jubilarse, pero es lo que le permite a largo plazo tener esa compensación social, claro. En realidad, otro tipo de trabajos más estables no se encuentran en la zona.” (Soledad Tobar Iglesias, concejala Cultura e Igualdad de Moraleja, Hoyos, octubre 2025).*

Sin embargo, una parte de la población femenina de la zona ejerce otro tipo de empleos con perfiles universitarios en ciudades próximas a la Sierra de Gata, lo que les permite seguir viviendo en el pueblo, pero ejerciendo su oficio como lo subraya la teniente alcalde de la corporación Municipal de La Moheda : *“La mayoría han estudiado una formación profesional, carreras (Grado de francés, portugués, magisterio, humanidades, psicología, sector sanitario, etc.) o sea, diferentes perfiles, están trabajando*

en Coria, Moraleja, por ejemplo” (Marta Moran Domínguez, teniente alcalde de la corporación Municipal de La Moheda, Moraleja, noviembre, 2025). Sin embargo, el trabajo fuera de la zona tiene un peso doble para la mujer, según Soledad Tobar Iglesias, concejala de Cultura e Igualdad de Moraleja, que explica que las mujeres que trabajan fuera del entorno inmediato deben asumir desplazamientos diarios o renunciaciones profesionales para poder seguir con los cuidados en casa. Estas situaciones son socialmente percibidas como “extrañas” o problemáticas, reforzando la idea de que el trabajo de las mujeres debe adaptarse a las responsabilidades familiares, y no al contrario (Soledad Tobar Iglesias, Concejala de Cultura e Igualdad de Moraleja, Hoyos, octubre 2025).

Marta Moran recuerda que, a pesar de las dificultades, se ha avanzado mucho en esta zona, en lo que se refiere a la integración de las mujeres al empleo: *“Yo creo que de unos años ahora hemos avanzado muchísimo y la situación está muchísimo mejor. Todas las mujeres que han tenido la oportunidad económica o socialmente, de poder estudiar, lo han hecho y la verdad es que muchísimas mujeres trabajando con una formación académica, trabajando en lo que han estudiado y bueno, las que no han tenido la oportunidad intentan aprovechar los recursos que tenemos aquí en el campo, en limpieza, en fábricas, pero yo creo que en ese sentido hemos avanzado muchísimo. Si te hablo de las mujeres de edad un poco avanzada, pues la mayoría de ellas no han trabajado. Más de 65 años, más de 55, más o menos. Sí, más de 60 para arriba, muchas no han trabajado nunca de manera remunerada, quiere decir, no han trabajado fuera de casa nunca”* (Marta Moran Domínguez, teniente alcalde de la corporación Municipal de La Moheda, Moraleja, noviembre, 2025).

El acceso al empleo en el medio rural se encuentra profundamente atravesado por dinámicas de desigualdad que afectan de manera desproporcionada a las minorías sociales, en particular a las mujeres migrantes, a las personas LGTBI y a las personas pertenecientes a minorías étnicas. Estas dificultades no se limitan a la escasez estructural de oportunidades laborales, sino que se intensifican por mecanismos de precarización, discriminación directa e indirecta y exigencias de legitimación social que condicionan el acceso, la permanencia y la estabilidad en el empleo.

Los diferentes sectores nichos, y en particular el de los cuidados, se caracteriza por emplear a personas migrantes que viven en la región y que encuentran dificultad para optar a otros empleos: *“Tenemos poblaciones diferentes, que han ido llegando poco a poco con los años y existen desigualdades para esas personas, más dificultades para encontrar trabajo. Esa población en la que se encarga de hacer esos trabajos en peores condiciones. Muchas mujeres están sin regularizar en el cuidado y también en las peonadas del campo, en la recogida de cosechas, entonces, cuando están en situación irregular, el único camino que tienen es hacia las peores condiciones laborales. En el cuidado, la mayoría de las*

personas que cuidan a personas mayores, internas en esa casa o cuidándolas de noche, yéndose a acostar con esas personas, son extranjeras, son mujeres que han llegado al pueblo. Esa tarea la realizan principalmente ellas, cuando no la realizan la familia directa, claro.” (Soledad Tobar Iglesias, concejala Cultura e Igualdad de Moraleja, Hoyos, octubre 2025). Este tipo de empleos ponen en riesgo de exclusión a las mujeres migrantes que se encuentran desprotegidas, como lo explica Lo, de la asociación INCYDES, con el ejemplo cercano de una expulsión reciente en la zona: *“Las migras se exponen sobre todo a la privación de libertad y a la falta de derechos, como las mujeres que son internas. Esta semana mismo ha habido un caso por aquí de una trabajadora que estaba en una casa trabajando que la han echado a la calle sin pasta, sin nada... La han echado y ha tenido que hacer un poco de recolecta para pagarse un transporte y llegar a Madrid.”* (Lo, INCYDES, Villas buenas de Gata, noviembre, 2025).

Uno de los elementos más reiterados es la inestabilidad económica crónica que atraviesa las trayectorias laborales de mujeres y personas LGTBI en el entorno rural. Tal como señala Sandra Fernández Cebrián, esta precariedad no es coyuntural, sino estructural: *“hay una precariedad y una inestabilidad económica impresionante. El acceso al trabajo siempre es muy inestable, somos sustitutas o interinas, te llaman para un trabajo de seis meses”* (Sandra Fernández Cebrian, Metik, entrevista en línea, noviembre, 2025). El empleo aparece caracterizado por contratos temporales, sustituciones y apoyos económicos puntuales, sin continuidad ni garantías. Incluso cuando existen iniciativas de inserción laboral, estas no logran consolidar procesos de autonomía económica: *“a lo mejor era un apoyo puntual lo que nosotros le estábamos haciendo y hacía mucho tiempo que no tenían o un contrato o no tenían un apoyo económico por un servicio”* (Sandra Fernández Cebrián, Metik, entrevista en línea, noviembre, 2025). Esta situación evidencia que, para muchas mujeres y personas LGTBI en zonas rurales, el empleo no constituye un mecanismo de emancipación, sino una estrategia de supervivencia intermitente, marcada por la dependencia de proyectos temporales y redes informales.

El caso de las mujeres gitanas ilustra con claridad cómo la pertenencia étnica opera como barrera directa al acceso al empleo, incluso cuando la persona cumple con los requisitos del puesto. La experiencia relatada muestra una discriminación explícita, reconocida por las propias empleadoras: *“te puedes creer que te cogí, porque no sabía que eras gitana”* (Participante, 34 años, noviembre 2025). Este testimonio pone de manifiesto un racismo normalizado, que no se limita al empleo, sino que se extiende al acceso a la vivienda y a otros recursos, configurando un sistema de exclusión múltiple que condiciona de forma integral las condiciones de vida.

En el caso de las personas LGTBI, y especialmente de las personas trans y no binarias, el acceso al empleo en el medio rural aparece condicionado por un proceso previo de aceptación social. Tal como

explica Sandra Fernández Cebrián, la contratación inicial suele estar marcada por una fuerte desconfianza: *“de primera, yo sí siento que existe un prejuicio impresionante de entrada, hasta que empezamos a humanizarlo”* (Sandra Fernández Cebrián, Metik, entrevista en línea, noviembre, 2025). La “humanización” se presenta como una exigencia implícita: antes de ser reconocidas como trabajadoras válidas, las personas deben ser aceptadas como vecinas legítimas. Este proceso pasa por una serie de rituales de integración comunitaria: *“se necesita que tú vivas en una fiesta típica del pueblo (...) hay rituales que hay que pasar para que la gente empiece a verte como una vecina”* (Sandra Fernández Cebrián, Metik, entrevista en línea, noviembre, 2025).

Las dificultades de acceso al empleo también están atravesadas por una división sexual del trabajo profundamente arraigada en el contexto rural. Determinadas actividades siguen siendo percibidas como “masculinas”, lo que genera rechazo cuando son desempeñadas por mujeres: *“yo recuerdo cuando empezábamos a llevar la aceituna a las almazaras, éramos las únicas tías solas llevando aceituna, sin que nos acompañe un señor, eso era impactante”* (Sandra Fernández Cebrián, Metik, entrevista en línea, noviembre, 2025). Este ejemplo evidencia cómo el empleo femenino en sectores tradicionalmente masculinizados no solo enfrenta barreras estructurales, sino también sanciones simbólicas, miradas de sospecha y cuestionamiento constante de la legitimidad profesional.

Los desafíos del emprendimiento femenino

Asimismo, el emprendimiento femenino en el medio rural se enfrenta a un entramado de barreras estructurales que combinan factores económicos, sociales, culturales y de género. Como señala Carolina González Moreno, gerente de Arigata, la situación socio-económica de las mujeres en la zona es el reflejo de la realidad rural atravesada por una doble discriminación *“Las mujeres rurales sufren una doble discriminación: por género y por territorio. La situación económica de las mujeres en la Sierra de Gata refleja los retos del mundo rural: menor acceso a empleo estable, brecha salarial y más dificultad para acceder a puestos de responsabilidad. Sin embargo, también observamos un crecimiento constante en el número de mujeres que emprenden, especialmente en sectores ligados a los servicios, el turismo rural, la artesanía. Hay mucho talento femenino, pero aún falta apoyo estructural para que ese potencial se traduzca en estabilidad económica.”* (Carolina González Moreno, gerente de Arigata, entrevista por escrito, noviembre, 2025). Para la gerente de Arigata, emprender en el medio rural ya implica importantes retos, pero estos se intensifican cuando se trata de mujeres: *“A menudo se enfrentan a techos de cristal más rígidos, menor visibilidad profesional y mayores dificultades para acceder a financiación o redes de apoyo empresarial. [...]Emprender en el medio rural ya supone un reto; hacerlo siendo mujer, aún más. Las principales barreras son la financiación, la carga de cuidados, el aislamiento y la falta de referentes.*

Sin embargo, las emprendedoras de nuestra comarca destacan por su capacidad de adaptación y creatividad. Desde la asociación tratamos de acompañarlas con asesoramiento, formación y apoyo en los trámites iniciales y en el desarrollo y consolidación posteriormente.” (Carolina González Moreno, gerente de Arigata, entrevista por escrito, noviembre, 2025). Estas dificultades no actúan de forma aislada, sino que se refuerzan mutuamente, limitando tanto el acceso al emprendimiento como su sostenibilidad en el tiempo.

Uno de los principales obstáculos identificados es la limitada capacidad económica inicial, especialmente entre mujeres desempleadas o con trayectorias laborales precarias. Tal como explica María Calle Muñoz, de FADEMUR, muchas emprendedoras rurales —en particular artesanas— no pueden dedicarse plenamente a su actividad debido a la falta de inversión y de ingresos suficientes para sostenerse exclusivamente del emprendimiento. En consecuencia, se ven obligadas a compatibilizarlo con otros trabajos, generalmente feminizados y poco reconocidos, como el cuidado de personas mayores o la limpieza de hogares: *“De la artesanía no pueden vivir. [...] La mayoría de ellas no pueden dedicarse al 100 % a su emprendimiento” (María Calle Muñoz, entrevista en línea, noviembre 2025).* Esta realidad evidencia la fragilidad económica del emprendimiento femenino y su carácter complementario más que central en las estrategias de subsistencia. En contrapartida, Calle Muñoz subraya que existen casos de éxito vinculados a la disponibilidad previa de recursos productivos —como la tierra o una actividad agrícola ya estable— que permiten diversificar e innovar, pero aclara que estos perfiles son minoritarios: *“Luego hay otras compañeras que sí lo han conseguido, les ha ido bien en la agricultura y han intentado invertir en otras cosas. Tenemos varias artesanas que empezaron con poco, como, por ejemplo, una chica que tenía 15 hectáreas de higueras y ella quería trabajar con gallina, y a través de una experiencia personal que tuvo con su hijo robotizó su empresa de gallinas y ha montado una empresa aquí en Extremadura, que es única a nivel tecnológico. Ahí tienes emprendedoras con un volumen de facturación muy grande y que les va muy bien y luego hay otras emprendedoras que tienen un complemento a su oficio, por decirlo de alguna manera.” (María Calle Muñoz, FADEMUR, entrevista en línea, noviembre 2025).* Esta desigualdad interna revela que el emprendimiento no es una opción igualmente accesible para todas las mujeres rurales, sino que depende en gran medida del capital económico y social previo.

Las normas de género y los mandatos familiares constituyen otro factor clave que limita el emprendimiento femenino, especialmente en sectores tradicionalmente masculinizados como la agricultura o la gestión de fincas. Según María Calle Muñoz, persiste la idea de que el trabajo en el campo *“lo ven que eso siempre ha sido tradicionalmente como el trabajo de hombre y ahora pues la gente que se dedica o que se quiere quedar, le ve más dificultad. Muchas veces, las propias familias, y los padres consideraban que las hijas se iban a estudiar y los hijos se quedaban en el campo o en la empresa*

familiar” (María Calle Muñoz, FADEMUR, entrevista en línea, noviembre 2025). Esta idea esta reforzada desde el entorno familiar donde la socialización diferencial reduce la legitimidad social de las mujeres como emprendedoras rurales y condiciona sus aspiraciones profesionales.

De manera transversal, la carga de los cuidados constituye uno de los principales frenos al emprendimiento femenino. Mónica Morales, alcaldesa de Hoyos, destaca que muchas mujeres, especialmente menores de 40 años y con hijos, “olvidan emprender” porque el cuidado sigue siendo prioritario y percibido como una “responsabilidad casi exclusiva de ellas” (Mónica Morales, alcaldesa de Hoyos, Hoyos, octubre 2025). Incluso cuando existen ideas o motivación para emprender, la falta de corresponsabilidad y de recursos de conciliación limita seriamente la capacidad de las mujeres para iniciar o sostener un proyecto propio.

En conjunto, los testimonios evidencian que el emprendimiento femenino en la región no puede analizarse únicamente desde una perspectiva económica o individual. Se trata de un fenómeno profundamente condicionado por las desigualdades de género, la división sexual del trabajo, la falta de corresponsabilidad en los cuidados y la escasez de apoyos estructurales. No obstante, las entrevistas también subrayan la capacidad de adaptación, creatividad y resiliencia de las emprendedoras rurales, así como el papel clave de asociaciones y administraciones locales en el acompañamiento, la formación y el asesoramiento, elementos fundamentales para reducir las brechas existentes y favorecer procesos de emprendimiento más sostenibles y equitativos.

Acceso a servicios y al transporte: desigualdades territoriales, género y sostenibilidad comunitaria

La despoblación está igualmente ligada a la pérdida de acceso a los diferentes servicios, como el transporte, los servicios médicos, servicios sociales, etc. La restricción afecta de forma diferente a las poblaciones, en función de su proximidad a núcleos como Hoyos (capital de la comarca) o Moraleja, población con mayor número de habitantes y con servicios más accesibles. Según el estudio sobre la igualdad rural, en la mancomunidad solo 4 poblaciones cuentan con un centro de salud de las 19 que la componen, tan solo 3 centros de días en activo. El hospital más cercano esta para las poblaciones del norte de la mancomunidad a más de 30 minutos, etc.

El acceso a los servicios básicos —educación infantil, cuidados, atención social, salud y servicios especializados— constituye uno de los principales factores de desigualdad territorial. En la Sierra de Gata y su entorno, los testimonios recogidos evidencian que la disponibilidad de servicios no solo es desigual entre municipios, sino que se caracteriza por una fragilidad estructural, altamente dependiente

de decisiones administrativas supramunicipales, de equilibrios demográficos inestables y de la capacidad de los ayuntamientos para sostener servicios que no responden a lógicas de rentabilidad económica.

Servicios educativos y de conciliación: la fragilidad de la educación infantil

La educación infantil y los servicios de conciliación aparecen como uno de los ámbitos más vulnerables. El testimonio de la alcaldesa de Hoyos ilustra de forma clara cómo la lógica demográfica y la competencia territorial entre municipios puede conducir al cierre de servicios esenciales, incluso cuando existe demanda social: *“el año pasado cerramos porque el tema de la guardería aquí el mayor número de niños era de Perales del Puerto (...) entonces nueve niños eran de allí pues se fueron (...) y nos encontramos este año con que había algunas madres interesadas (...) en total al final han quedado tres niños”* (Mónica Morales, alcaldesa de Hoyos, Hoyos, octubre 2025). Este fragmento revela varios elementos clave. En primer lugar, la dependencia intermunicipal de los servicios: la guardería no está pensada exclusivamente para la población local, sino que funciona como recurso comarcal. En segundo lugar, la inestabilidad extrema del servicio, que puede desaparecer de un año a otro por la pérdida de apenas unos pocos usuarios. Y, finalmente, el esfuerzo comunitario y político por sostenerlo, aun sabiendo que no será económicamente viable: *“yo al final me he visto una aventura de tener que abrir porque es que los servicios que da un ayuntamiento para nada es porque salgan rentables (...) ya por no hacer a esas personas irse a otros sitios”* (Mónica Morales, alcaldesa de Hoyos, Hoyos, octubre 2025). La guardería es en sí, un servicio estratégico, no solo para las familias con hijos pequeños, sino para evitar procesos de expulsión residencial, especialmente de mujeres jóvenes, que se ven obligadas a desplazarse o abandonar el municipio ante la ausencia de recursos de conciliación.

Los testimonios también muestran que el acceso a los servicios no es homogéneo dentro del propio medio rural. Municipios como Moraleja actúan como polos de servicios, concentrando infraestructuras educativas, sanitarias y de ocio que no existen en pueblos más pequeños. Esta centralidad genera, a la vez, oportunidades y dependencias: *“todo lo que no hay en La Moheda lo tienes a cinco kilómetros (...) venimos a Moraleja muchísimas veces a clases extraescolares”* (Marta Moran Domínguez, teniente alcalde de la corporación Municipal de La Moheda, Moraleja, noviembre, 2025). Sin embargo, esta cercanía también limita el desarrollo de servicios propios en los municipios más pequeños: *“ese crecimiento que podría tener cualquier pueblo (...) es que La Moheda muchos no se lo pueden plantear por la cercanía que tiene de Moraleja”* (Marta Moran Domínguez, teniente alcalde de la corporación Municipal de La Moheda, Moraleja, noviembre, 2025).

Cuidados y atención domiciliaria: el retroceso de los servicios sociales básicos

La retirada o debilitamiento de servicios de atención domiciliaria constituye otro eje crítico. El testimonio recogido en Villasbuenas de Gata muestra cómo decisiones políticas pueden provocar una pérdida abrupta de derechos adquiridos, afectando de manera directa a personas mayores y dependientes: “quitaron la ayuda a domicilio (...) las personas que van a la casa, cuatro horas a la semana (...) ahora no hay nada (...) gente que lo tenía, ya no lo tiene, que retiraron esa ayuda” (Lo, INCYDES, noviembre 2025). En este caso no se trata de una reducción progresiva ni de una falta de nuevas concesiones, sino de la supresión directa de un servicio existente, lo que incrementa la carga de cuidados en el ámbito familiar. En el contexto rural, esta carga recae de forma desproporcionada sobre las mujeres, reforzando el modelo tradicional de cuidados no remunerados y limitando su autonomía personal, laboral y social.

Servicios especializados y violencia de género: la centralización como barrera

Uno de los déficits más graves identificados es el acceso a servicios especializados, especialmente aquellos vinculados a la atención a víctimas de violencia de género. Aunque formalmente los recursos existen, su **centralización en núcleos urbanos mayores** genera barreras casi insalvables para muchas mujeres rurales: “una víctima de violencia de género muchas veces no puede salir de su casa, no tiene capacidad económica para coger un taxi, incluso puede que no tenga ni carnet de conducir para ir a Coria” (Soledad Tobar Iglesias, concejala de Igualdad, octubre 2025). La entrevistada cuestiona de forma explícita la solución tecnocrática de la atención telefónica: “la atención psicológica por teléfono (...) en un momento en el que una mujer para salir del ciclo de la violencia no puede ser por teléfono, es más complicado” (Soledad Tobar Iglesias, octubre 2025).

Existe una clara desconexión entre el diseño de las políticas públicas y la realidad territorial. La propuesta de servicios itinerantes aparece como una alternativa viable y coherente con otros modelos rurales ya existentes (médico, farmacia, sacerdote), pero que no se implementa de forma sistemática.

“¿por qué no va a haber una atención psicológica o una atención judicial o legal una vez a la semana?” (Soledad Tobar Iglesias, octubre 2025).

Estas dinámicas no solo afectan a la calidad de vida, sino que inciden directamente en los procesos de despoblación, en la reproducción de desigualdades de género y en la sostenibilidad social de los municipios rurales.

Acceso al transporte: el eje de la desigualdad

El acceso al transporte constituye uno de los principales factores que condicionan la permanencia y la calidad de vida en el medio rural, sobre todo para las mujeres que no disponen del carnet de conducir o de un vehículo a su disposición. Según el estudio sobre la igualdad en la zona efectuado por Adisgata, el transporte comporta la tasa “más alta de insatisfacción de la encuesta en cuestión con un 64,43% de la totalidad de los encuestados. Lo que denota la precaria situación de servicios de transporte público en la zona.”(Adisgata, 2023a, p. 19). El mismo estudio muestra que de cara a la falta de transporte, la mayoría de las mujeres disponen de carnet de conducir (93%) y 87% tienen acceso a un vehículo. Sin embargo, en esta cuestión existe una brecha generacional de alta relevancia ya que, las mujeres de edades más avanzadas no tienen una tasa tan alta de acceso al carnet y/o al vehículo propio. A partir de una cierta edad, la capacidad de conducción se ve igualmente reducida lo que produce una dependencia mayor de las mujeres de más de 70 años. Las mujeres consideran esta cuestión como fundamental para poder continuar viviendo en pueblos de montaña como la Sierra de Gata: *“El problema es que no nos podemos mover a ningún sitio sin el coche. A mí me puede gustar o no vivir aquí, pero en el momento que no disponga de un coche ya no puedo vivir aquí. Porque yo quiero ser una viejecita que siga moviéndose, yendo al cine, que salga a ver a las amigas, que siga haciendo cosas. ¡Y no tengo un autobús que me lleve y me traiga, entonces siento que no podré seguir aquí!”* (Participante, 68 años, 3 hijos, Sierra de Gata, noviembre, 2025).

La docente Silvia Soriano, ha investigado el acceso de las mujeres al vehículo, y las conclusiones de sus investigaciones apuntan a que *“había como un 40-60 en disponibilidad de carne de conducir. Por lo tanto, las mujeres conducen menos. Pero luego también ya no es una cuestión exclusiva de carnet de conducir, si en la familia hay un solo coche, el coche lo maneja el marido. Y si hay dos y hay hijos en la edad de merecer, el coche lo maneja el marido y el hijo. Pero ellas al final siempre son dependientes para el transporte.”* (Silvia Soriano Moreno, profesora de derecho constitucional, universidad de Alicante, en línea, noviembre, 2025). Su compañera, la investigadora Julia Díaz Calvarro, participe del estudio sobre igualdad rural, recalca esta cuestión fundamental del acceso al transporte: *“Hay una diferencia fundamental entre lo urbano y lo rural y tiene que ver con el acceso a los servicios públicos y la movilidad, en ese sentido, el desplazamiento es mínimo, mientras que en el caso de las mujeres rurales el acceso a los servicios le provoca el tener que desplazarse a otros núcleos urbanos. Si tú no tienes un coche,*

estás muy limitado porque toda la vez de transportes te limita a la hora de decir, voy a este servicio, pero tengo que desplazarme 10 km, el autobús solamente pasa una vez al día, o en el que pasa no me viene bien, eso es una limitación, bueno, yo creo que condiciona de una forma muy determinante los cuidados en el ámbito rural.” (Julia Maria Díaz Calvarro, docente en la Universidad Carlos III de Madrid, entrevista en línea, noviembre, 2025).

Finalmente, las dificultades de movilidad afectan también a dimensiones menos visibilizadas, como el derecho al ocio y a la autonomía cotidiana, especialmente entre mujeres mayores. Marta Morán Domínguez relata cómo la falta de transporte limita incluso actividades simples y deseadas: *“Hay mujeres de 65 o 67 años que me decían: si hubiera un autobús de La Moheda a Moraleja los sábados por la mañana, yo me iba al mercado tan feliz. Pero tengo que ir con mi marido, que me esté esperando, y yo corriendo haciendo las compras porque se aburre.”* (Marta Moran Domínguez, teniente alcalde de la corporación Municipal de La Moheda, Moraleja, noviembre, 2025).

Turismo, nuevas ruralidades y retornos

Estas características socioeconómicas son representativas de lo rural en Extremadura, sin embargo, esta zona del norte de Extremadura presenta igualmente una serie de características propias de modelos de ruralidades en transición, marcados tanto por dinámicas específicas del turismo rural, de la aparición de nuevas ruralidades o la presencia de retornados, que deciden o son empujados a volver al pueblo.

El turismo representa una fuente de ingresos importante para la zona, ya que, cuenta con una importante presencia de zona de baño, rutas de senderismo y pueblos de interés arquitectónico. Este sector permite generar ingresos complementarios para las economías locales, crear empleo —especialmente en actividades vinculadas a la hostelería, los servicios y la comercialización de productos locales— y revalorizar el patrimonio natural, cultural y arquitectónico. Asimismo, el turismo rural ha contribuido a visibilizar saberes tradicionales, fortalecer identidades territoriales y atraer inversión pública y privada hacia la zona.

La “turistificación”, entendida como un proceso de transformación de territorios, viviendas y relaciones sociales en función de las demandas del consumo turístico (Cócola-Gant, 2016). Aunque este concepto se ha aplicado principalmente a contextos urbanos, investigaciones recientes muestran su pertinencia en el medio rural, donde la conversión de viviendas en alojamientos turísticos, el aumento del precio del suelo y la reorientación de los usos del espacio generan tensiones sociales y dificultades de acceso a la vivienda para la población local (Milano et al., 2019). Estos procesos pueden intensificar procesos de

mercantilización del territorio y de los modos de vida locales. La transformación de viviendas en alojamientos turísticos, la subida del precio de la vivienda y del suelo, y la priorización de usos turísticos frente a usos residenciales o comunitarios generan tensiones sociales y dificultan el acceso a la vivienda para la población local. Este fenómeno afecta de manera desproporcionada a personas con menores recursos económicos y contribuye a procesos de expulsión simbólica y material de habitantes históricos. El problema del acceso a la vivienda en los pueblos se ha puesto de relieve, por ejemplo, en el estudio, ya que muchas personas que buscan piso se encuentran con propietarios que solo alquilan hasta junio, para poder alquilar en el momento de vacaciones con precios superiores. Lejos de responder a una lógica de disponibilidad y asequibilidad, el mercado residencial en la zona se caracteriza por una profunda disfuncionalidad que afecta tanto a la población local como a las personas que desean instalarse en el territorio. Aunque el discurso público suele insistir en la existencia de numerosas viviendas vacías, la realidad evidencia que estas no se traducen en una oferta habitable, accesible ni jurídicamente viable. Tal como señala Mónica Morales, alcaldesa de Hoyos, la escasez de vivienda en alquiler es uno de los principales problemas, derivado en gran medida de la negativa de los propietarios a alquilar sus inmuebles. Esta resistencia genera un mercado reducido y encarecido, incluso en municipios pequeños: *“La gente no quiere alquilar. [...] Aquí al final te están pidiendo ya 350 euros por alquiler de una casa, y eso supone mucho para gente que viene o que está empezando. Hay que ser conscientes también de que te quieran hacer contrato.”* (Mónica Morales, alcaldesa de Hoyos, Hoyos, octubre 2025). El problema no es únicamente el precio, sino también la inseguridad contractual, que afecta especialmente a personas jóvenes, mujeres solas o personas que llegan al territorio para emprender o trabajar. La dificultad para acceder a un contrato formal limita el empadronamiento, el acceso a ayudas públicas y la estabilidad residencial, reproduciendo situaciones de precariedad habitacional. En paralelo, el acceso a la vivienda en propiedad presenta obstáculos igualmente significativos. Aunque existen numerosas casas desocupadas, estas suelen encontrarse en situaciones jurídicas complejas, especialmente vinculadas a procesos de herencia fragmentada. Como explica la alcaldesa: *“Decimos que hay muchas casas vacías, pero a lo mejor esa casa es de 20 herederos. Y luego los precios que le ponen, porque aquí al final tenemos un patrimonio histórico, pero ponemos los precios demasiado altos teniendo en cuenta que a lo mejor la casa está para tirarla por dentro.”* (Mónica Morales, alcaldesa de Hoyos, Hoyos, octubre 2025).

Esta fragmentación de la propiedad, unida a la sobrevaloración simbólica del patrimonio, bloquea la circulación de vivienda y dificulta su rehabilitación. Muchas de estas casas no cumplen condiciones mínimas de habitabilidad, lo que exige inversiones económicas inasumibles para personas con recursos limitados, especialmente en un contexto rural donde los ingresos medios son bajos y el acceso a financiación es restringido. La problemática de la vivienda afecta de forma diferencial a determinados

colectivos, en particular a mujeres y personas que desean iniciar un proyecto de vida autónomo en el territorio. La dificultad para encontrar una vivienda accesible se convierte en un factor de exclusión indirecta, que frena la llegada de nuevas poblaciones y refuerza la despoblación. En este sentido, la alcaldesa subraya que incluso municipios tradicionalmente más asequibles están experimentando un aumento de precios, asociado a procesos de revalorización selectiva del territorio: *“Es viable en pueblos como Hoyos o San Martín, pero el resto de los pueblos que eran más baratos están subiendo también ahora.”* (Mónica Morales, alcaldesa de Hoyos, Hoyos, octubre 2025). Este encarecimiento progresivo no se acompaña de una mejora equivalente en las condiciones de habitabilidad ni en los servicios, lo que genera una tensión entre expectativas y realidad para quienes intentan asentarse en la zona. La vivienda deja de ser un recurso facilitador del arraigo y se convierte en un obstáculo estructural para la reproducción social del territorio.

Además de la cuestión del acceso a la vivienda, el turismo rural puede alterar las dinámicas comunitarias y los vínculos sociales. La llegada masiva y temporal de población visitante transforma los ritmos cotidianos, los usos del espacio público y las relaciones vecinales, generando conflictos por el ruido, el consumo de recursos naturales o la saturación de infraestructuras. Los habitantes de la Sierra de Gata tienen este tipo de conflictos y de encontrados, entre el vacío hibernal y el ajetreo vacacional, pero que al mismo tiempo aportan económicamente a la zona para su supervivencia: *“En la Sierra de Gata tenemos este conflicto un poco, que en invierno no hay ni Cristo y luego en verano, esto es un fluir de gente que viene de vacaciones, que viene a pasar tiempo. Mi calle, por ejemplo, que ahora en invierno, son tres casas que están habitadas, incluyéndome. Y claro, cuando llega el verano, que tú sigues en tu dinámica diaria, por ejemplo, trabajando y la gente, todo abierto, la gente está en la calle de refresca hasta las tres de la mañana, luego las nueve de la mañana está otra vez en la calle, que tú dices, pero no duermen, duermen a la hora de calor, es la siesta que se la pueden permitir, porque están de vacaciones y las que seguimos aquí trabajando, pues te colapsas tu día a día, no solo que tienes que ir a por el pan más pronto, porque te quedas sin pan ”* cuenta una persona instalada en Villasbuenas de Gata desde hace unos años. En Hoyos, a unos kilómetros de Villasbuenas, Mónica, alcaldesa y oriunda del pueblo aborda los aspectos positivos de esta afluencia: *“Si no fuera por el repunte que hay en esas épocas no podrían tirar adelante las empresas, no podrían sobrevivir y se está viendo en casos en pueblos que están cerrando muchísimos negocios, aquí ha habido una época muy mala hemos estado sin negocio y este año, se han abierto dos bares y están tirando bastante pero hay en otros pueblos que se cierran o cierran la mitad del día solamente por la mañana y un poco por la noche fin de semana aquí también hay que ser conscientes de que mucha gente no lo valora”* (Mónica Morales, Alcaldesa de Hoyos, Hoyos, octubre 2025).

En la zona de la Sierra de Gata también existen nuevos tipos de población que puede ser “flotante”(García-Sanz, 1999) siendo grupos de personas que pasan sus fines de semana o vacaciones en los pueblos de la zona; los técnicos y personal que pasan la semana en la zona y vuelven a sus zonas de origen en el fin de semana y vacaciones. U otras poblaciones más estables pueden verse en la zona, como los denominados “neorrurales” “individuos que eligen este tipo de hábitat para el desarrollo de sus actividades laborales, profesionales o de sus negocios que optan por el medio rural en función de aspectos ligados al medio ambiente, calidad de vida”(Pérez Rubio, 2012); retornados formado por “un grupo heterogéneo que incluye principalmente a los antiguos emigrantes, «hijos del pueblo», jubilados»(Pérez Rubio, 2012); los «emigrantes de retiro» que eligen un lugar rural para pasar su vejez(Pérez Rubio, 2012). En Sierra de Gata, esta población heterogénea está compuesta, según el estudio de Pérez Rubio y Sánchez-Oro Sánchez, por una mayoría de profesionales “cuellos blancos” (51%), de empresarios autónomos agrarios o en el turismo (32%) y de profesionales de las artes y eventuales o amas/amos de casa (16%).

La instalación de estas poblaciones está ligada a varias razones como el aumento del teletrabajo – a pesar de la brecha digital – la búsqueda de la calidad de vida y del ahorro de tiempo. La concejala de Cultura de Moraleja aborda estas razones: *“desde la pandemia para acá ha habido un regreso al pueblo con el tema del teletrabajo, eso ha beneficiado y también el venirse y empezar en otros sectores. La gente joven también que ha vuelto de las grandes ciudades, por la calidad de vida, la proximidad de todos los servicios, el ahorrar en tiempo, no tener que desplazarnos una hora para ir a trabajar, por ejemplo. El hecho de que muchos padres jóvenes se hayan reconocido en esa búsqueda de otro entorno para el crecimiento de sus hijos. Eso quizás es una conciencia nueva, la del contacto con el medio ambiente, el poder salir a la calle, el poder tener actividades en grupo con los niños de mi clase porque existe la posibilidad de llevarlos a fútbol, a baloncesto, a natación. O quizás sea el romper el aislamiento que nos obliga en las grandes ciudades.”* (Soledad Tobar Iglesias, Concejala Cultura e Igualdad de Moraleja, Hoyos, octubre 2025).

Sandra, instalada en la sierra de Gata explica los motivos de su decisión de instalarse en una zona rural tras años de vida urbana: *“Los perjuicios absolutos para nuestra vida y nuestra mente de la ciudad, entonces creo que hemos vuelto muchas por una necesidad de calma, de no tanta prisa, y en el entorno con las personas con las que nos trabajamos, todas han vuelto de grandes ciudades y buscan por eso, como otro sosiego también tener más relación con la naturaleza. Mucha hemos salido de espacios rurales, muchos años fuera y hemos vuelto a espacios rurales. Como también una especie de búsqueda de esta relación cuerpo-territorio”* (Sandra Fernández Cebrián, Metik, entrevista en línea, noviembre, 2025).

Sin embargo, este fenómeno de neorruralidades es atravesado por distintas problemáticas propias de las zonas rurales, como la falta de transporte, de oportunidades laborales o incluso las dificultades de adaptación: *“En realidad, yo creo que mucha gente que ahora se está volviendo a la ciudad otra vez, cuando se pierde el romanticismo del pueblo... la gente vio el pueblo como maravilla, en el momento en que no podían salir a la calle, en la ciudad y demás, y era como un espacio donde teníamos un jardincito, y si nos vuelven a cerrar todo por una pandemia mundial, pues tenemos un paseo bonito, pero cuando llegas al pueblo, no tienes servicio, transporte público, como aquí, que es que no tenemos nada de tiendas, ni ocio, o te lo inventas, aunque si hay oferta cultural, pero no es como estar en una ciudad ...”* (Lo, INCYDES, Villasbuenas de Gata, noviembre, 2025). El estudio citado previamente sobre los neorrurales hace eco de estas dificultades de adaptación: *“Aunque las expectativas de la mejora de la calidad de vida para los neorrurales son incuestionables, son conscientes de que la vida en el campo implica renunciar a una serie de ventajas disponibles en las ciudades, por lo que no hacen un camino de rosas de su adaptación al mundo rural y declaran lo difícil que resulta acostumbrarse a la nueva situación”*(Pérez Rubio, 2012, p. 60).

Tanto las mujeres oriundas de la Sierra de Gata, como las nuevas pobladoras de la zona, se enfrentan a desigualdades estructurales específicas, derivadas de la división sexual del trabajo, la sobrecarga de tareas de cuidados no remuneradas y la menor visibilidad de su contribución económica y social. Estas desigualdades se traducen en menores tasas de empleo, mayor precariedad laboral y dificultades de acceso a recursos productivos. Sin embargo, Julia María Díaz Calvarro, apunta la presencia de nuevas dinámicas laborales y sociales: *“se vislumbra una nueva ruralidad en la que la mujer está participando a través de actividades y actuaciones que la entroncan con el propio medio rural, actuaciones que tienen que ver con actividades económicas que tienen que ver con productos relacionados con la agricultura, con la ganadería, artesanía, poniendo el valor la cultura de la propia tierra, etcétera, etcétera. Entonces estamos aquí en un momento muy interesante en ese sentido, que no se sabe si va a transicionar hacia algo más participativo por parte de la mujer o se va a quedar ahí.”* (Julia María Díaz Calvarro, docente en la Universidad Carlos III de Madrid, entrevista en línea, noviembre, 2025).

Se habla de...

(... arte)

LOS PADRES

NEGOCIO

DESTESPERADA!

Medicina,

COCINA

He vuelto
mi hogar
ara cuidar
de

Bueno, in
osticar

deporte

Pueblo

RURAL

y bienestar:

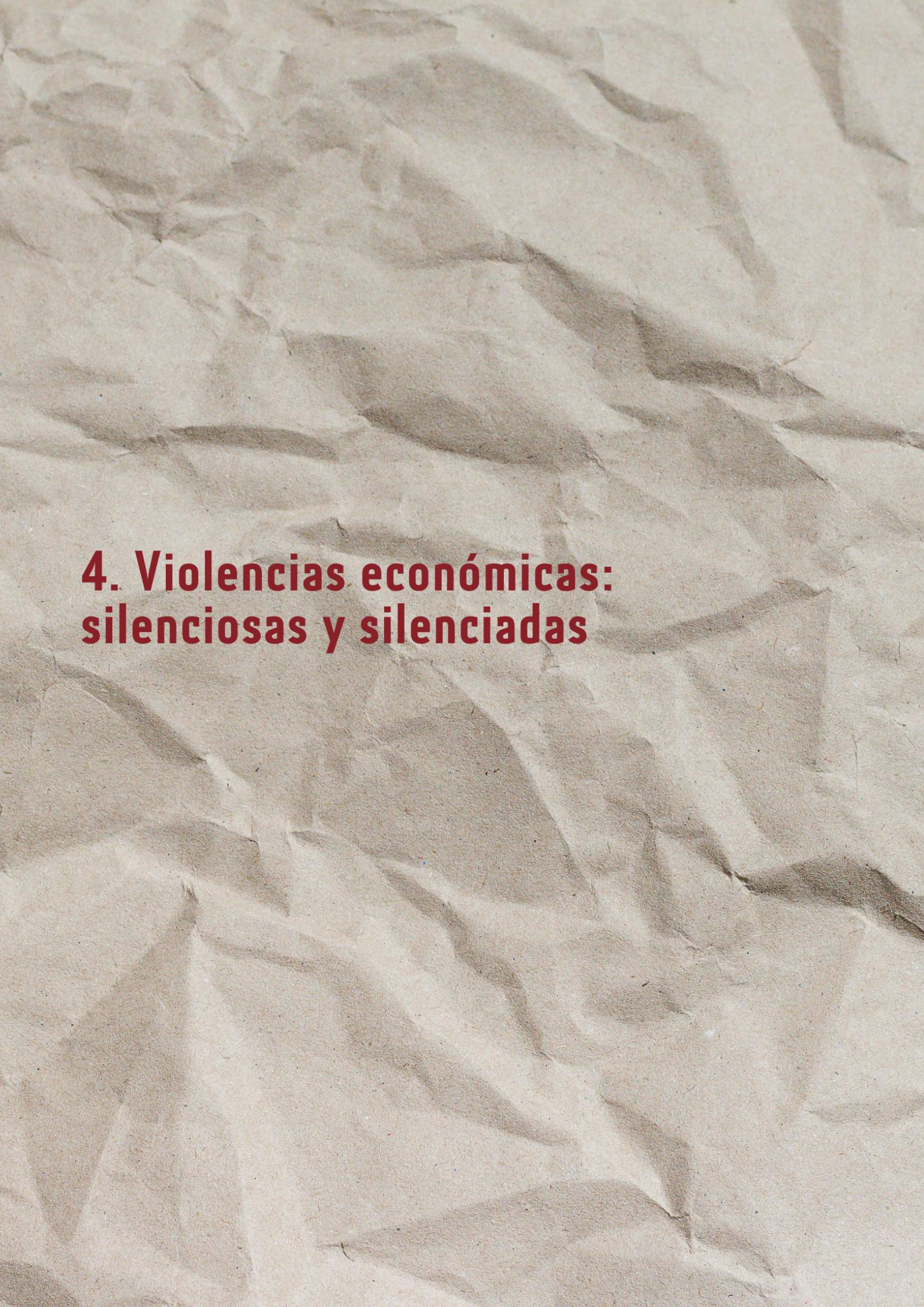
PADRE

TIEMPO

movilidad

la jubilación





4. Violencias económicas: silenciosas y silenciadas

4. Violencias económicas: silenciosas y silenciadas

La violencia económica constituye una de las expresiones más invisibilizadas y normalizadas de la violencia de género, pese a su elevada prevalencia y a su profundo impacto en la autonomía vital de las mujeres. Según la Macroencuesta de Violencia contra la Mujer, el 11,7 % de las mujeres residentes en España de 16 o más años —casi 2,5 millones— ha sufrido violencia económica por parte de su pareja a lo largo de su vida, porcentaje que asciende al 12,8 % entre aquellas que han tenido pareja. Estos datos confirman que el control y la privación de recursos económicos no son fenómenos marginales, sino prácticas ampliamente extendidas que afectan de manera directa a la capacidad de las mujeres para tomar decisiones, sostenerse económicamente y romper situaciones de violencia (Delegación del gobierno contra la violencia de género, 2025).

La violencia económica se manifiesta, además, de forma reiterada y sostenida en el tiempo. Más de tres cuartas partes de las mujeres que la han sufrido señalan haberla experimentado “algunas veces”, mientras que casi una de cada cuatro la ha padecido de manera frecuente. Entre las prácticas más habituales se encuentran el control excesivo de los gastos, la imposibilidad de tomar decisiones económicas de forma autónoma, la negativa a aportar dinero para los gastos del hogar o el uso indebido de cuentas bancarias y créditos a nombre de la mujer. Estas formas de violencia, aunque a menudo minimizadas o interpretadas como conflictos domésticos, configuran mecanismos de dominación que restringen la independencia material y refuerzan relaciones de dependencia y subordinación.

Desde una perspectiva feminista, el peso desproporcionado de los cuidados puede analizarse como una forma de violencia económica estructural que limita de manera sistemática la autonomía material de las mujeres y condiciona su capacidad de acceso al empleo, a ingresos propios y a derechos sociales. Tal como plantea Silvia Federici, el trabajo reproductivo ha sido históricamente naturalizado como una obligación femenina, despojado de reconocimiento económico y político, pese a su centralidad para la reproducción del sistema social y económico. Esta desvalorización genera dependencia económica y refuerza relaciones de poder desiguales que pueden ser instrumentalizadas en contextos de violencia de género (Federici, 2013). Desde la economía feminista, Cristina Carrasco subraya que la organización social de los cuidados reproduce una división sexual del trabajo que expulsa a las mujeres del empleo estable o las confina a trayectorias laborales fragmentadas y precarizadas, una dinámica que se intensifica en el medio rural debido a la escasez de servicios públicos, la falta de infraestructuras y la centralidad de la familia como principal red de cuidados (Carrasco, 2013). En esta línea, Nancy Fraser conceptualiza esta situación como parte de una crisis de los cuidados, resultado de la retirada del Estado y de la mercantilización incompleta del cuidado, que traslada la responsabilidad de sostener la vida a los

hogares y, en particular, a las mujeres. En los territorios rurales, esta externalización adquiere un carácter especialmente coercitivo, al convertir la disponibilidad permanente para el cuidado en una condición implícita de pertenencia comunitaria, restringiendo las oportunidades laborales, la movilidad y la independencia económica (Fraser, 2016). De este modo, la violencia económica no se expresa únicamente a través del control directo del dinero o del impago de recursos, sino también mediante la imposición estructural de los cuidados, que opera como un mecanismo silencioso pero eficaz de subordinación y disciplinamiento de las mujeres.

Desde una perspectiva territorial, los datos muestran que la prevalencia declarada de la violencia económica es menor en municipios poco poblados: “Las mujeres que viven en municipios de áreas densamente pobladas afirman haber sufrido violencia económica de alguna pareja (14,0%) en mayor medida que las que viven en áreas poco pobladas (10,1%)» (Delegación del gobierno contra la violencia de género, 2025, p. 88). Sin embargo, esta diferencia no puede interpretarse de forma lineal como una menor incidencia real en el mundo rural. Por el contrario, diversos estudios y diagnósticos territoriales advierten que en los contextos rurales confluyen factores estructurales como los citados en el capítulo anterior — el acceso restringido al mercado laboral, la dependencia económica, la falta de servicios especializados, la escasez de transporte público — que dificultan tanto la identificación como la denuncia de este tipo de violencia.

La Macroencuesta pone también de relieve la estrecha relación entre violencia económica y maternidad. El 11 % de las mujeres con hijos e hijas que han tenido parejas en el pasado ha sufrido el impago de pensiones alimenticias, una práctica reconocida explícitamente como violencia económica. Esta proporción se eleva hasta el 31,8 % entre las mujeres que han sufrido violencia económica, frente al 6,2 % entre quienes no la han padecido. Asimismo, los hogares en los que la mujer ha sufrido violencia psicológica o económica presentan una mayor presencia de menores, lo que evidencia que estas violencias no solo afectan a la autonomía de las mujeres, sino que tienen efectos directos sobre la sostenibilidad cotidiana de los hogares y el bienestar de la infancia. En el medio rural, donde las redes de apoyo institucional son más frágiles y las alternativas residenciales y laborales más limitadas, estas situaciones adquieren una especial gravedad. Este estudio ha puesto especial atención en estudiar las consecuencias de las violencias sobre los hijos y las hijas de las mujeres víctimas de violencias económicas, ya que constituye una de las temáticas menos abordada en las diferentes investigaciones.

Este capítulo parte de la premisa de que la violencia económica en el mundo rural no puede analizarse únicamente como una experiencia individual o de pareja, sino como una violencia estructural, estrechamente vinculada a las desigualdades territoriales, de género y de acceso a los recursos. A través

del cruce entre los datos cualitativos recogidos en el trabajo de campo en la Sierra de Gata, se propone analizar las diferentes características de la violencia económica de género en las zonas rurales, y facilitar una lectura situada que permita comprender cómo la dependencia económica, la precariedad laboral, la falta de servicios y la persistencia de normas sociales tradicionales configuran un contexto específico de vulnerabilidad para las mujeres rurales. Visibilizar estas dinámicas resulta imprescindible para diseñar políticas públicas y estrategias de intervención que aborden la violencia económica desde una perspectiva integral, territorial y feminista.

El capítulo está estructurado en varias partes que abordan diferentes tipos de violencias económicas presentes en las zonas rurales como la Sierra de Gata, como la explotación laboral, patrimonial y la asignación femenina a los roles de cuidado y al trabajo doméstico; las dinámicas de control financiero y el sabotaje laboral y del desarrollo personal de las mujeres; y un inciso sobre las violencias económicas que se producen tras la separación. Concluiremos el capítulo abordando el acceso de las mujeres rurales a los servicios de protección y las violencias institucionales, con las que se pueden encontrar en ese proceso.

Desigualdades y división sexual del empleo

Las desigualdades en el empleo rural no se explican únicamente por la escasez de oportunidades laborales, sino por la persistencia de una división sexual del trabajo profundamente normalizada, que organiza quién accede a determinados empleos, en qué condiciones y bajo qué formas de legitimidad social. Los discursos recogidos en la Sierra de Gata muestran que las mujeres —y de forma particular aquellas que se sitúan fuera de la norma heterosexual o en trabajos muy masculinizados— deben desplegar estrategias constantes de legitimación para ser reconocidas como trabajadoras competentes, especialmente en sectores masculinizados o en espacios tradicionalmente asociados a la autoridad técnica. Esta necesidad de demostrar competencia de forma reiterada aparece claramente en el testimonio de una mujer joven LBT, que describe cómo el reconocimiento profesional está mediado por códigos de clase, género y formalidad: *"No vas a hablar igual con el del taller mecánico que con un despacho de abogado [...] tienes que hacerte un poco interesante. Y enseñar que sabes. [...] a tus compañeros, por ejemplo, no les ponen en falta que... es como que los toman más formales desde el principio."*

(Participante, mujer LBT, Sierra de Gata, noviembre 2025)

Las mujeres que logran acceder a puestos de autoridad en entornos rurales enfrentan un cuestionamiento constante de su capacidad técnica basado únicamente en su género, como nos lo explica una de las primeras ingenieras civiles de la Sierra de Gata: *"Lo más difícil de trabajar tanto en un*

entorno de hombres en la que mandará a hombres... ¡Eso! ¡Fú! Que lo llevan muy mal, muy mal... lo que yo te diga. Hombre, lo que pasa es que tienes la herramienta de poder decir que no te lo firmo el final de la obra, para hacer presión... Alguna vez he tenido un enfrentamiento gordo, que han cambiado cosas y he decidido que no firmo el final de la obra, y se ha quedado sin final de la obra" (Participante, +de 65 años, jubilada, Sierra de Gata, noviembre 2025)

Ambos relatos evidencian una asimetría en el punto de partida: mientras los hombres son considerados competentes por defecto, las mujeres deben “probar” continuamente su valía, especialmente cuando ocupan espacios profesionales asociados al saber técnico o a la toma de decisiones.

La división sexual del empleo se expresa con especial crudeza en los sectores manuales y técnicos, donde los estereotipos de género operan como mecanismos de exclusión directa. Una de las primeras mujeres que salieron a las peonadas del campo en los años 60 o 70 cuenta su experiencia: *“Fui la primera que hecho el PER aquí en el pueblo, una tarde llega un vecino a ver a mi marido. Me dice que estaba muy sorprendido porque habían sacado a una tal Manuela en la lista del ayuntamiento, y era para ver si eras tú y si era un error porque iba a trabajar con todo hombre. Mi marido le dijo que lo sabía y que él no me iba a decir si podía ir o no a trabajar, que lo que yo quisiera. Y fui, claro que fui. Y me quisieron poner a llevar agua a los hombres, y les dije que no que me habían llamado para trabajar en el campo no de aguadora y al final me dejaron. Y encantados de la vida con mi trabajo, aunque siempre intentaban no hacerme trabajar en las cosas más duras” (Participante, +de 65 años, jubilada, Sierra de Gata, noviembre, 2025).*

En el ámbito de los trabajos del campo o técnicos se señala la discriminación sistemática que enfrentan las mujeres que intentan acceder a esos trabajos considerados “de hombres”: *“Si tú quieres ser albañila, que justo nos ha pasado de ver a compañeras que también rehabilitan hogares, y se les discrimina muchísimo, se considera que no van a tener ni la misma fuerza, ni la misma capacidad para hacer ese trabajo que otra persona. Cuando van a la ferretería te preguntan si sabes realmente para qué quieres esta herramienta” (Sandra Fernández Cebrián, Metik, noviembre 2025).* La cuestión de la maquinaria pesada constituye aun una de las fronteras de la sexualización del trabajo: *“Cuando hay maquinaria, suelen ser los hombres que cojan la maquinaria y las mujeres hacen todo lo que es manual” (Lo, INCYDES, Villasbuenas de Gata, noviembre, 2025).* Esta división sexual del trabajo persiste igualmente en la idea que las mujeres se hacen al lanzarse al mundo del empleo rural, nos explican desde la oficina de igualdad de la Mancomunidad de Sierra de Gata: *“Y muchas veces también es la incapacidad que ellas quieren su imaginario que puedan tener, que luego son mujeres muy capaces cuando lo logran, y ven que lo pueden hacer. Es impresionante, pero hay mujeres que, de entrada, se limitan, no sé si voy a*

poder hacer algo, sobre todo en los trabajos de, quizás, de los ayuntamientos, de las maquinarias” (Igualdad Mancomunidad de Sierra de Gata, Hoyos, octubre, 2025).

Además del impacto de estos estereotipos en los tipos de trabajo considerados “para mujeres o para hombres”, también hay un impacto en la categoría del trabajo: *“Pero yo me pregunto, a la hora de coger una ratona, a la hora de coger una maquinaria un poco más tal, sigue existiendo ese impedimento, ese estereotipo de hombres, las cosas de hombres y las cosas de mujeres. Yo es lo que detecto, por ejemplo, en mi pueblo. En mi pueblo encargada de lo que es encargado cada seis meses, si es por diputación sale, si es por año sale, siempre son hombres. No ha habido, en mi pueblo, todavía una encargada” (Igualdad Mancomunidad de Sierra de Gata, Hoyos, octubre, 2025).*

A pesar de que la maquinaria y los puestos de responsabilidad están más asignados a lo masculino, las mujeres han sabido romper ese techo y los ayuntamientos se han tenido que adaptar a la feminización de las peonadas. Sin embargo, los empleos más feminizados ligados a los cuidados y a la limpieza sobre todo no han tenido esa inversión de roles, analiza María Calles: *“Eso es algo muy cuadrulado que cuando piden por ejemplo demás del PER las mujeres van a la empiezas y los hombres van al tema de agrícola, la maquinaria, etc. En el ayuntamiento de mi pueblo vinieron 16 mujeres en la lista del PER, no venían hombres, ¡y se preguntaban que iban a hacer! Pues lo mismo que los hombres: desbrozar, limpiar caminos, mover piedras ya que estamos iguales de capacitada. Pero igual que haces eso con las mujeres, hagan lo mismo con los hombres y que se pongan a limpiar váteres de los colegios etcétera. Los roles están muy establecidos, todavía muy anclados la cuestión de los cuidados de los mayores” (María Calle Muñoz, FADEMUR, entrevista en línea, noviembre 2025).*

Las mujeres de la Sierra de Gata, y del mundo rural en general, llevan décadas rompiendo “techos de cristal” tanto en las peonadas, como en la agricultura y en todo tipo de sectores altamente masculinizados. Mujeres que continúan con el legado de una ferretería en la Sierra, mujeres que tienen huertos de autoconsumo, que gestionan empresas taurinas, ingenieras, medicas, músicas, etc. En contrapartida, ciertos empleos fuertemente feminizados empiezan tímidamente a ser aceptados por hombres, y por la propia sociedad rural. Los servicios sociales de Moraleja explican que la llegada del primer hombre a un puesto de la Ley de dependencia produjo un cierto rechazo entre la población femenina: *“En el Servicio de ayuda a domicilio hay siete mujeres y uno es hombre y hoy que está bien ¡pero este chico es el primero! De hecho, el primer año que entró nadie quería que fuera a su casa porque también hay ese peso social de que un hombre no se puede ocupar de una mujer mayor sin embargo las chicas hacen a los hombres sin ningún problema...” (Servicios sociales, Moraleja, noviembre, 2025).* La teniente alcaldesa de la Moheda, nos señala que sin embargo, la experiencia del primer hombre en integrar los servicios a domicilio ha sido muy bien acogido *“ya que el chico lo conoce todo el mundo y*

hace muy bien su trabajo” (Marta Moran Domínguez, teniente alcalde de la corporación Municipal de La Moheda, Moraleja, noviembre, 2025).

Empresas familiares, figuras de la explotación femenina

Las empresas familiares rurales —explotaciones agrarias, ganaderas, pequeños bares, comercios o talleres— constituyen uno de los espacios más opacos de la violencia económica contra las mujeres, precisamente porque se presentan como ámbitos “naturales” de cooperación familiar y no como relaciones laborales atravesadas por el poder, el género y la propiedad. Como señala Tania (Fundación Isadora Duncan), en el medio rural *“hay que distinguir las empresas familiares”*, ya que las dinámicas económicas y de dependencia se configuran de manera específica, condicionadas por el acceso al transporte, la titularidad de los medios de producción y la inserción desigual en el mercado laboral: *“las dinámicas son distintas así que presumo que la violencia económica se comporta de formas distintas”* (Tania, Fundación Isadora Duncan, entrevista en línea, noviembre, 2025).

Esta diferencia no es coyuntural, sino estructural: numerosos estudios han mostrado cómo la empresa familiar rural reproduce una división sexual del trabajo que invisibiliza el trabajo femenino, lo despoja de reconocimiento económico y lo integra en relaciones de dependencia conyugal (Agarwal, 1994; Carrasco-Bengoa, 2003; Deere & León de Leal, 2000). Según los testimonios que hemos recogido en Sierra de Gata, una gran mayoría de las violencias económicas ligadas al trabajo se ejercen en el cuadro del trabajo en empresas familiares, y como veremos luego en la gestión económica de las economías familiares provenientes de estas empresas. En este aspecto, **las empresas familiares constituyen la figura principal de la explotación del trabajo** de las mujeres, junto al trabajo de cuidados y doméstico. No es una coincidencia, ya que estas dos formas de explotación están intrínsecamente enraizadas a la cultura de lo “comunitario” y del sacrificio de las mujeres para mantenerlo, esto se suele abordar desde “el bien de la empresa familiar, o el de la economía familiar” ligada a esta empresa, para justificar abusos y explotación.

La explotación se manifiesta a través de una multiplicidad de formas, en las que podemos destacar primeramente la ausencia de cotización de la mujer en el trabajo familiar. Tanto en el trabajo del campo como en otro tipo de empresas las mujeres trabajan sin ser declaradas. Una de las asistentes sociales consultadas aborda esta problemática: *“Una pareja en la que ambos tienen un negocio, el que está dado de alta como autónomo es él. Nunca se han planteado que fuese ella también, por el coste económico que suponía que ella también fuese autónoma. Se va dando cuenta de que se acerca la edad de la*

jubilación y que ella no va a tener cotizaciones en su vida. Eso genera discusión y está acabando en situaciones complicadas.” (Servicios sociales, Moraleja, noviembre, 2025).

Este es el caso de una de las participantes a los talleres que explicaba que tuvo que discutir con su marido para declarar su trabajo: *“Yo trabaje la parcela, cultivaba, llevaba la casa y todo. Mi marido no quería que me sacara la cartilla de obrera agrícola, porque ya pagábamos la de mi marido, no íbamos a pagar dos no nos iba a llegar. Al final, conseguí apuntarme y me lo pagaba yo la cartilla como obrera agrícola y el la suya como propietario”* (Participante, +65 años, viuda, Sierra de Gata, octubre, 2025). Este fenómeno afecta a cientos de mujeres mayores de 65 años que han dedicado toda su vida laboral a las fincas, sin que su trabajo haya tenido reconocimiento alguno: *“Mi marido trabajaba fuera, en las obras, así que yo me pasaba mucho tiempo sola. Yo llevaba las tierras a la casa, los niños, las personas mayores. Es que la vida entonces era así.”* (Participante, +65 años, viuda, Sierra de Gata, octubre, 2025). Algunas de ellas llevan trabajando desde la infancia, primero para la familia, luego con sus maridos y apenas tienes unos días cotizados: *“Yo desde pequeña trabajaba en la aceituna, al casarme empecé a trabajar con él, durante los 16 años que estuve trabajando con él, y coticé 12 días, exactamente.”* (Participante, 50 años, casada, con un hijo, Sierra de Gata, noviembre, 2025).

Como esta participante, muchas mujeres llegan a la jubilación sin haber cotizado un solo día, sin embargo, sus maridos llevan toda una vida cotizando, *“te pongo el caso de mi abuela por ejemplo ella ha trabajado toda la vida, ha trabajado cogiendo algodón, pimientos... siempre trabajando a jornal como mi abuelo, pero ella nunca ha estado de alta entonces ella ahora mismo no tiene una pensión vale, tiene la de mi abuelo”* (María Calle Muñoz, FADEMUR, entrevista en línea, noviembre 2025).

En otros casos, ellas son trabajadoras por su cuenta y además se hacen cargo de una empresa familiar, pero deciden no cotizar por ambos trabajos para evitar el sobrecargo a la economía familiar en términos de retenciones: *“Por ejemplo, si tú estás declarada en el trabajo fuera y en el trabajo familiar, te subes mucho lo que tienes que pagar al IRPF, es muchísimo, así que no declaramos”* (Participante, 29 años, LBT, Sierra de Gata, noviembre 2025).

Otros casos que se han presentado durante el terreno muestran como ciertas situaciones legales empujan a las mujeres a declarar una actividad que ellas no están realizando por una cuestión estratégica en favor del marido. Uno de los casos contemplaba, que debido a que el régimen de autónomos presentaba dificultades para las bajas médicas en aquel momento, decidieron ponerla a ella como titular para que el negocio pudiera continuar mientras él se daba de baja: *“Nosotros hemos tenido cabras y luego ovejas, pero yo nunca he estado dada de alta, yo ordeñaba, hacía el queso y todo lo demás. Luego él se operó dos o tres veces de las rodillas y él se dio de baja y yo me di de alta en la rama de ganadería,*

hace 25 años”. Este ejemplo ilustra cómo el trabajo de la mujer en el entorno rural a menudo se mantiene en la informalidad hasta que surge una necesidad que beneficia la estabilidad administrativa o económica del varón o de la unidad familiar, dejando a la mujer sin derechos laborales propios durante los periodos previos. En este tipo de dinámicas, el trabajo de la mujer es constante y esencial para que la maquinaria familiar funcione, pero solo cotiza cuando el hombre no puede hacerlo, por alguna razón.

Trabajo no remunerado en empresas familiares

La ausencia de declaración se asocia igualmente a otras manifestaciones de la violencia económica como la falta de remuneración por el trabajo efectuado por las mujeres, ya sea a modo de salario o las ganancias de la cosecha: “ *Un porcentaje elevado de mujeres que trato a han sido explotadas en la empresa a lo mejor echar más horas extras y no pagárselas, o un horario normal, pero no tenerlas dadas de alta todas las horas que están trabajando, no tener un sueldo o sueldos por debajo de lo que cobran los hombres.*” (psicóloga, Moraleja, octubre 2025). Los servicios sociales confirman la presencia de esta problemática en las empresas agrarias, en las que las mujeres trabajan sin acceso a un salario: “*Y en el tema agrario es muy evidente en las explotaciones agrarias porque por ésta ponen muchas familias que se dedican a explotaciones agrarias quienes son autónomos o quienes es titular de las explotaciones son ellos. Pero las mujeres trabajan en el campo, pero no tienen salario, ni horas extras, no tienen nada. No reciben los beneficios de la producción cuando se recogen, pero luego no tienen acceso al dinero, este se recibe en la unidad familiar o se la despachan.*” (Servicios sociales, Moraleja, noviembre, 2025).

En otros sectores, las mismas problemáticas subsisten, ya que no están ligados al sistema agropecuario, sino más bien al funcionamiento de las empresas familiares. Varias mujeres nos han explicado que ellas ejercían de gestoras de la empresa sin ningún tipo de reconocimiento ni forma de pago: “*Yo a él le gestiono su empresa, los gastos y todo, la empresa está a su nombre, es autónomo. Pero las ganancias de la empresa son para los dos, para la familia.*” (Participante, 40 años, casada, Sierra de Gata, noviembre 2025). En situaciones de estrés económico para la empresa familiar, la reducción de costes pasa principalmente por la reducción de jornada o el despido de la mujer: “*En la empresa familiar, cuando se dice “es que no llegamos, pues vamos a reducir costes”, y reducimos costes siempre por el mismo sitio. Son habas contadas, como se suele decir, pues a ver por dónde podemos reducir, se reduce a las mujeres.*” (Julia María Díaz Calvarro, docente en la Universidad Carlos III de Madrid, entrevista en línea, noviembre, 2025).

La situación de una de las participantes a uno de los grupos focales ilustra perfectamente diferentes manifestaciones de la violencia económica en el seno de las empresas familiares: “*Antes de trabajar con él, yo trabajaba en mi propia empresa, pero le tenía que ayudar también en la suya, más llevar la casa y*

los niños. ¡No daba para más! Yo me iba a mi trabajo de nueve a cinco a la tarde, a las cinco de la tarde me iba a ayudarlo hasta las 7 para llevar a los niños al parque, me comía un sándwich en un parque. Así estuve año y medio. Porque pasaba otra cosa, porque cuando los niños caían malos, yo cerraba mi negocio, los niños tenían vacaciones y yo cerraba mi negocio” (Participante, 36 años, dos hijos, Sierra de Gata, noviembre, 2025). Frente a la incapacidad de gestionar dos empresas más los cuidados y las tareas domésticas, de las que se ocupa únicamente ella, deciden cerrar su empresa para integrar la de su marido : *“Traspasé mi negocio y me fui a trabajar con él – todo está a su nombre y de su familia – sin estar declarada, y llevo la gestión entera, todo lo administrativo, hacia los viajes, limpiaba la mercancía, salía a vender, hacia las garantías, las facturas, las financiaciones, todo lo llevaba yo, sin que me pague un duro. Y el dinero no va para nuestra casa, se lo da a sus padres y va a buscarlo cuando necesita”* (Participante, 36 años, dos hijos, Sierra de Gata, noviembre, 2025).

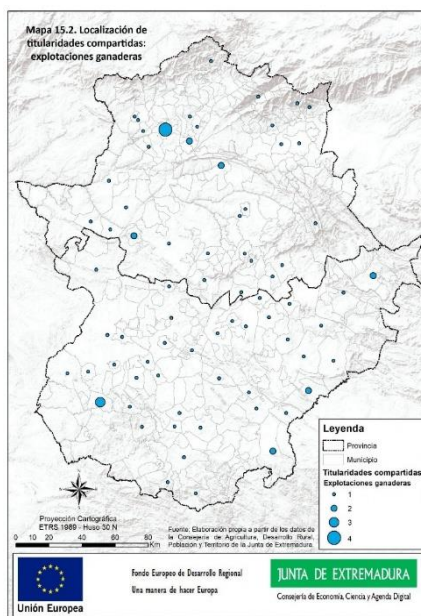
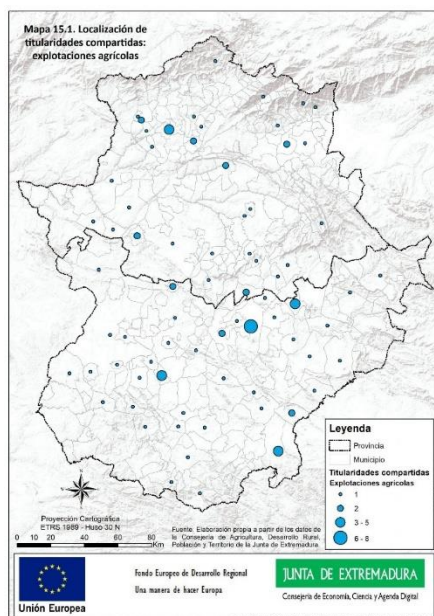
Las investigaciones feministas sobre empresas familiares han subrayado que estas formas de explotación no se limitan al impago de salarios, sino que incluyen la ausencia de derechos laborales, la exclusión de la propiedad y la imposibilidad de construir autonomía económica (Verschuur et al, 2014). Esto se observa claramente en los relatos de mujeres mayores que trabajaron toda su vida en el campo sin figurar como titulares ni como trabajadoras reconocidas: *“las mujeres han trabajado mucho en el campo, pero no aparecen ellas luego como autónomas, ni como dueñas de las tierras, ni han comerciado luego con lo que ellas mismas han cosechado”* (Psicóloga, Moraleja, octubre 2025). La entrega sistemática de la producción al marido constituye una expropiación del valor generado por las mujeres, que recuerda lo que Silvia Federici define como una forma histórica de acumulación basada en el trabajo no remunerado femenino (Federici, 2013). Este desfase entre trabajo real y derechos adquiridos tiene consecuencias directas en la vejez, especialmente en términos de pensiones, dependencia económica y vulnerabilidad. Como advierte Nancy Fraser, el capitalismo contemporáneo se sostiene sobre una crisis permanente de la reproducción social, en la que las empresas familiares rurales funcionan como dispositivos clave de extracción de trabajo femenino no pagado, legitimado por el parentesco y el amor. En este sentido, la explotación en las empresas familiares no es una anomalía, sino una forma estructural de violencia económica de género, profundamente arraigada en el medio rural y aun insuficientemente reconocida por las políticas públicas y los marcos jurídicos (Fraser, 2016).

La titularidad de la tierra masculinizada

La titularidad de la tierra reviste de una importancia crucial en el estudio de las violencias económicas de género en las zonas rurales. Las mujeres rurales se enfrentan a una situación estructural de discriminación y desigualdad en todos los ámbitos de la vida rural, pero con especial énfasis en la

propiedad y gestión de las explotaciones agrarias. El análisis de Almudena Valiño Ces constata que, aunque las mujeres contribuyen de manera significativa a la producción agrícola y al sostenimiento de las economías familiares rurales, su presencia en la titularidad formal de la tierra es reducida o inexistente (Valiño Ces, 2015). Según la autora, esta desigualdad no deriva simplemente de decisiones individuales, sino de normas sociales, estructuras legales y prácticas culturales que históricamente han favorecido a los hombres como titulares de la tierra y gestores de la producción, incluso cuando las mujeres realizan gran parte del trabajo.

El Censo Agrario 2020 indica que el 29 % de los jefes de explotación agraria en España eran mujeres. Esto refleja que menos de un tercio de las explotaciones agrarias están dirigidas por mujeres, pese a la elevada participación femenina en las labores agrícolas y rurales. Estos datos evidencian una correlación entre propiedad, productividad y género, lo que influye en la capacidad de las mujeres para generar ingresos, acceder a créditos o reinvertir beneficios productivos. Para paliar a la masculinización de la propiedad, España aprobó la Ley 35/2011 sobre titularidad compartida de explotaciones agrarias para reconocer jurídicamente a las mujeres que trabajan en empresas familiares del campo, pero su implementación ha sido muy limitada, como lo indican las cifras: alrededor del 3,6 % de explotaciones



agrarias en España están registradas bajo la figura de titularidad compartida, aunque muchas más reúnen las condiciones para acogerse a ella. En la zona de la Sierra de Gata apenas una decena de propiedades

agrícolas y agrarias están reconocidas como titularidades compartidas, de las 128 inscritas en Extremadura.

Según el estudio “Igualdad Rural”, muestra que la cotitularidad en el campo “apenas tiene cabida [...] 30,6% de las encuestadas trabaja por cuenta ajena; el 26% es titular de la explotación; el 4,6% es cotitular de la explotación; el 34,5% trabaja como ayuda; mientras que el 4,3% responde encontrarse en otra situación”(Soriano Moreno, 2024, p. 124). Una de las autoras del estudio, entrevistada para este análisis

denota que *“normalmente las explotaciones agrarias están a nombre del marido o del hombre de la casa, pero ahí la mujer trabajaba al 50% por no decir más, porque además encima normalmente trabajaba fuera y dentro. Pero ella no era reconocida a ningún nivel. Se fomentó a través de una norma que sacó titularidad en las explotaciones ganaderas y agrarias. Si no me equivoco, en el estudio que estuvimos haciendo nosotros de Mojar Rural se vio que eso apenas había tenido incidencia”* (Julia María de Escabarro, profesora ayudante doctora de derecho financiero y tributario en la Universidad Carlos III de Madrid, entrevista en línea, noviembre, 2025).

Como lo subraya Almudena Valiño Ces, la figura predominante sigue siendo la del hombre como único titular, relegando a la mujer al papel de “ayuda familiar” sin reconocimiento jurídico ni económico. Además, el análisis de la autora destaca cómo estas desigualdades no son estáticas ni inmutables, sino que están ligadas a procesos históricos y legales que han ido transformándose —aunque lentamente— y que requieren políticas activas de igualdad, reconocimiento jurídico y cambios culturales para que las mujeres rurales puedan acceder de forma efectiva a la titularidad y a todos los derechos asociados a la explotación agraria.

Los testimonios de las mujeres de la Sierra de Gata corroboran mayoritariamente estas cifras y la tendencia basada en la tradición de legar las tierras a los hijos varones: *“Y las tierras familiares, cuando han tenido tierras familiares, las cogieron más los hombres”* (Participante, +65 años, viuda, Sierra de Gata, octubre, 2025). La concejala de Moraleja, Soledad Tobar, pone de relieve que la falta de propiedad de las mujeres es histórica y que, a pesar de algunos avances en las nuevas generaciones, la tierra sigue siendo propiedad masculina en la zona: *“la propiedad de las tierras es algo histórico. Las mujeres no han tenido la propiedad del campo habiendo trabajado como mulas, en el registro sigue siendo propiedades masculinizadas mayoritariamente. Si hay algún cambio, son de jóvenes mujeres agricultoras y ganaderas, pero es mínimo, los hombres son mayoritarios”* (Soledad Tobar Iglesias, Concejala Cultura e Igualdad de Moraleja, Hoyos, octubre 2025). La alcaldesa de Hoyos constata el cuidado de las tierras de ambos y la titularidad mayoritaria de los hombres, aunque las herencias tengan un impacto en la feminización de las propiedades: *“Hay amplia tradición que el titular del campo es el marido, y que lo cuidan los dos, la casa pues quizás igual está siempre más a nombre de él...luego no quita que cada vez hay más propiedades a nombre de las mujeres por las herencias ya que les ha tocado a ella”* (Mónica Morales, Alcaldesa de Hoyos, Hoyos, Octubre 2025).

Los testimonios muestran igualmente el uso indebido de la titularidad femenina para obtener subvenciones u otro tipo de beneficios: *“si una mujer está a cargo de una empresa como autónoma en el campo, no es porque realmente sea ella la que lleve esa empresa. Siempre es por papeleos de*

subvenciones, de no sé qué, pero la cabeza visible no va a ser la de la mujer.” (Marta Moran Domínguez, teniente alcalde de la corporación Municipal de La Moheda, Moraleja, noviembre, 2025).

Endeudamiento coercitivo en la empresa familiar

A pesar de existir pocos estudios que recojan la problemática del endeudamiento de las mujeres en las empresas familiares, diferentes testimonios nos indican la presencia de este tipo de violencia económica. El estudio pionero sobre deuda empresarial coaccionada de Vivan Chen muestra que el endeudamiento empresarial puede ser usado como forma de abuso financiero contra mujeres en el contexto de violencia de género en la pareja. Las mujeres contraen deudas empresariales “sin pleno consentimiento ni comprensión consciente de lo que están firmando” (Chen & Opdam, 2025). Las interventoras en igualdad de la Mancomunidad han tenido este tipo de casos en los que las mujeres han firmado una serie de documentos sin ser realmente conscientes: *“Hemos tenido varios casos, y además mujeres con ahora mismo con un nivel de endeudamiento serio, de deudas de empresas y con cosas a nombre de las mujeres porque a ellos ya no se lo van a dar. Lo ponen a nombre de la mujer, ellas han firmado en muchos casos es que ni leían lo que firmaban. Otras están endeudadas en la hacienda de seguridad social y ellas dicen y verbalizan que son deudas que han generado ellos, pero a nombre de ellas”* (Igualdad Mancomunidad de Sierra de Gata, Hoyos, octubre, 2025).

El endeudamiento puede comenzar, según Vivan, de forma paulatina en el seno de una empresa familiar en la que participa considerando que son el fruto de estar “en una relación. Y esto es lo que hacen las parejas’. Creo que es normal tener arreglos financieros conjuntos y confiar en tu pareja. Si dicen: ‘Necesitamos firmar esto. Es para el negocio’, y obviamente está relacionado con el sustento de la familia, es normal estar de acuerdo con eso. En circunstancias normales, probablemente solo confiarías en que tu pareja no está haciendo nada incorrecto.”(Chen & Opdam, 2025, p. 5). Este es el caso de una de las participantes, que nos explica durante la entrevista que ella no es titular de la empresa de su pareja, pero que aun así, ella ha puesto a su nombre una “cuenta negativa”, una forma de crédito de hasta una cierta suma de dinero disponible para avanzar gastos, ya que hacía falta una nómina como aval: *“La empresa está a su nombre, tiene todos los derechos y ya no quiere darme nada, no tiene por qué darme nada. Ya que la empresa estaba aportando a la economía familiar también. Yo no tengo nada de la empresa a mi nombre, pero la cuenta de la empresa sí que está a mi nombre, pero yo no podía sacar un crédito. En vez de sacar un préstamo sacamos una cuenta negativa para poder comprar la mercancía y para ir pagando a proveedores, etcétera. Tienes que presentar ciertos papeles para que el banco te deje tener esa cuenta con menos 10.000 euros, así que estamos las dos de titular y lo que está reforzando esa*

cuenta para tener el préstamo es mi nómina, mi contrato de trabajo” (Participante, 30 años, Sierra de Gata, noviembre, 2025).

Otras veces, las víctimas son presionadas por su pareja o incluso amenazadas para que firmen, y a veces, las deudas empresariales se contraen mediante fraude, con casos de falsificación de firmas o usurpación de identidad: *“Mi expareja pidió un crédito a mi nombre sin yo saberlo. Hizo una suplantación de identidad, que he denunciado y todo. Yo me enteré porque me llaman un día del BBVA diciéndome que este mes no había pagado la cuota de crédito. Yo pensaba que se había equivocado de persona, pero todos los datos que me están diciendo eran correctos, y me dijo que estaba el nombre asociado de mi expareja. Y entendí todo.”* (Participante, 29 años, Sierra de Gata, noviembre, 2025).

Vivan Chen pone de relieve que la creciente digitalización supone mayores riesgos, ya que los documentos se firman electrónicamente. Es relativamente fácil suplantar la identidad de alguien en línea, especialmente cuando se tiene acceso a sus documentos de identidad, para solicitar préstamos (Chen & Opdam, 2025, p. 6). En conclusión, la deuda empresarial en contextos rurales constituye una forma de violencia económica interconectada, donde la mujer asume riesgos financieros y cargas laborales mientras queda excluida del control legal sobre activos y recursos. Esto refuerza la vulnerabilidad estructural de las mujeres rurales y evidencia la necesidad de políticas que promuevan titularidad compartida, autonomía financiera y protección frente al endeudamiento forzado. Tal como apunta la literatura feminista sobre violencia económica, el endeudamiento funciona aquí como una forma de extracción de recursos que persiste incluso tras la ruptura de la relación (C. Verschuur et al., 2014). Las mujeres pagan hipotecas de viviendas que no figuran a su nombre, financian reformas en casas ajenas o ponen su nómina como aval de créditos empresariales sin adquirir propiedad ni poder de decisión. Esta disociación entre aportación económica y reconocimiento jurídico refuerza lo que la economía feminista ha denominado una “expropiación silenciosa” del trabajo y los recursos femeninos según Federici (Federici, 2013).

En conjunto, los testimonios confirman que la propiedad y el endeudamiento no son meros asuntos privados, sino campos centrales de la violencia económica de género en el medio rural. La masculinización de la titularidad y la feminización de la deuda producen trayectorias de empobrecimiento específicas para las mujeres, limitando su autonomía, su capacidad de ruptura y su acceso a derechos. Como advierte Nancy Fraser, estas dinámicas combinan explotación económica y dominación de estatus, reproduciendo desigualdades de género bajo la apariencia de decisiones individuales o acuerdos de pareja (Fraser, 2016).

La explotación laboral, patrimonial e incluso el endeudamiento está fuertemente ligadas a la cultura del sacrificio en la que se educa a las mujeres, que se manifiesta en “el bien” de la empresa, de la familia o de la pareja. La cultura del sacrificio puede definirse como un **dispositivo simbólico y material de socialización de género mediante el cual las mujeres interiorizan la renuncia sistemática a sus propios intereses —educativos, laborales, económicos y vitales— en favor del sostenimiento del hogar, la familia y los proyectos económicos ajenos**. Este dispositivo opera tanto a nivel normativo (valores, expectativas sociales, mandatos morales) como a nivel estructural (organización del trabajo, mercado laboral, sistemas de protección social), produciendo trayectorias vitales marcadas por la disponibilidad permanente, la abnegación y la auto-limitación. Como muestra este estudio, la cultura del sacrificio no se impone por la fuerza, está asociado a valores intrínsecos a la sociedad en la que vivimos que normalizan y sobrevaloran el sacrificio de las mujeres, esto tiene un impacto en la dificultad de las mujeres de aceptar esos sacrificios como una forma de violencia, ya que muchas veces es una violencia auto-sabotaje. Esta cultura se manifiesta a través de procesos de **renuncia anticipada**, por los cuales las mujeres adaptan o interrumpen sus trayectorias formativas en previsión de futuras responsabilidades de cuidado. Esta anticipación del sacrificio opera como una forma de **autodisciplina de género** – Sandra Lee Bartky afirma que “las mujeres participan activamente en su propia subordinación a través de prácticas de autodisciplina que transforman el cuerpo y la conducta femenina en objetos de vigilancia permanente” (Lee-Bartky, 1990). Lo cual limita la inversión en capital educativo y condiciona el acceso posterior al empleo, reforzando la dependencia económica y la desigualdad estructural (Subirats, 1998).

Desde una perspectiva feminista materialista, la cultura del sacrificio no constituye únicamente un rasgo cultural o actitudinal, sino un **mecanismo central de reproducción del sistema económico y social**, en tanto garantiza la provisión gratuita o infra-remunerada del trabajo necesario para la reproducción de la vida. Tal como señalan Federici y Carrasco, el sacrificio femenino se naturaliza como expresión de amor, responsabilidad o compromiso familiar, ocultando su función económica y su carácter explotador.

Asignación femenina de roles de cuidado: una forma de explotación económica trivializada

Los sacrificios de las mujeres por salvaguardar “la familia”, “la pareja”, “los hijos e hijas” constituyen el punto central de esta cultura, a través de procesos de socialización temprana, especialmente en el ámbito educativo y familiar, las mujeres aprenden a regular sus deseos, a postergar sus aspiraciones propias y a priorizar las necesidades ajenas, internalizando un mandato de responsabilidad moral que se expresa como autocontrol, renuncia y disponibilidad permanente para las necesidades de la familia. Esta autodisciplina de género no opera únicamente como una norma simbólica, sino como una tecnología de

poder que produce culpa cuando las mujeres se desvían del ideal de entrega: culpa por anteponer el trabajo remunerado, por reclamar autonomía económica o por rechazar cargas de cuidado y sostén material que no les corresponden.

Desde la economía feminista, diversas autoras señalan que la asignación sistemática de los cuidados a las mujeres constituye una forma de explotación económica estructural, en tanto limita su autonomía material, condiciona sus trayectorias laborales y produce dependencia económica. Silvia Federici conceptualiza esta explotación económica como una base invisible pero central del capitalismo, al señalar que «*el trabajo doméstico no pagado de las mujeres ha sido el pilar sobre el que se ha construido la acumulación capitalista*» (Federici, 2013), en la medida en que garantiza la reproducción cotidiana y generacional de la fuerza de trabajo sin coste para el capital. Para la autora, esta desposesión material no es accidental, sino estructural, ya que «*la dependencia económica de las mujeres ha sido un elemento clave de su subordinación social*», reforzada por la naturalización del cuidado como deber femenino (Carrasco, 2013; Federici, 2013; Fraser, 2016).

La explotación económica que resulta de la asignación femenina está ligada directamente, según Carrasco y Agenjo Calderón, al desequilibrio entre el ámbito de producción mercantil capitalista y el ámbito del desarrollo humano: “la escisión y desigual valoración de los espacios público-producción/privado-domestico-reproducción, que va ligada a la división sexual del trabajo que masculiniza uno y feminiza el otro, y la familia nuclear tradicional y el modelo “hombre ganador del pan/mujer ama de casa”, que sería la construcción normativa y discursiva asociada a la división macroestructural y que deriva en una sistémica vinculación de las mujeres a los trabajos de cuidados en un doble sentido tanto material (son quienes de facto asumen la tarea de cuidar) como simbólico (los cuidados se naturalizan, se entienden como una capacidad innata, por lo tanto no como un trabajo – socialmente gestado, definido, distribuido, aprendido – sino como algo consustancial al ser mujer)”(Agenjo Calderón, 2021, p. 120). En resumidas cuentas, el trabajo reproductivo no solo no produce capital para las mujeres que lo cargan, sino que además está completamente trivializado y naturalizado.

En las zonas rurales, la asignación de las mujeres a los cuidados y a las tareas domésticas continúa estando arraigado a la cultura, lo que tiene un peso para la independencia económica de las mujeres. Soledad Tobar, concejala en Moraleja, pone de relieve el impacto del cuidado en la situación laboral de las mujeres en la región: “*los cuidados siguen recayendo mucho en las mujeres y eso constituye un peso en la capacidad de emprender, la capacidad de buscar un nuevo trabajo, la capacidad incluso de trabajar fuera del pueblo. Una mujer que trabaje fuera del pueblo y que tiene que ir todos los días fuera a trabajar*

o que se tenga que quedar durante la semana en otro sitio. Ese tipo de cosas afectan, porque no se ocupan de su casa y están descuidando los niños. Seguimos adaptándonos a que el trabajo nos permita seguir cuidando en casa” (Soledad Tobar Iglesias, concejala Cultura e Igualdad de Moraleja, Hoyos, octubre 2025). La alcaldesa de Hoyos confirma estas dificultades de las mujeres con hijos e hijas menores para integrarse en el mundo laboral por el peso de los cuidados: *“las mujeres no le dan tanta importancia al tema económico y al tema del trabajo por no desatender su casa, por no salir de esos roles que siguen metidos en la cabeza, para muchas el cuidado son los hijos, pero tu hijo o hija también es de tu pareja, no es solo tuyo, no es solo tu responsabilidad ”* (Mónica Morales, Alcaldesa de Hoyos, Hoyos, Octubre 2025).

Por otro lado, aquellas que se integran en el mundo laboral, se encuentran con una sobrecarga sustancial ya que se encuentran frente a una doble, incluso a veces triple, jornada de trabajo: *“Hablo también del hecho de sobrecargar a las mujeres con todas las cargas porque hace poco entramos en el mercado del empleo, pero al mismo tiempo seguimos llevando el supermercado, la casa, los hijos y el cuidado de las personas mayores. Ahora la forma de ser mujer ha cambiado pero la forma de ser hombre no ha cambiado. Hasta que la forma de ser hombre no cambie, pues no va a haber justicia ahí.”* (psicóloga, Moraleja, octubre, 2025). Esta lógica se reproduce también en generaciones más jóvenes y en discursos institucionales. Desde la Fundación Isadora Duncan se señala que el ámbito doméstico y de cuidados sigue siendo la “piedra angular de las desigualdades económicas”, ya que la maternidad continúa afectando de forma asimétrica a las trayectorias laborales femeninas: *“Cuando una pareja decide tener hijos, las primeras jornadas que se ponen en tela de juicio son las de las mujeres. Y eso que provoca, bueno, pues que no tengamos aspiraciones laborales, que nuestros ingresos sean menores, por tanto, ya empezamos ahí con una dependencia económica importante, que, si nos vamos al paro, nuestro paro va a ser más pequeño también, porque hemos tenido que reducir la jornada. Bueno, pues es que ya no solamente afecta a las mujeres mayores, también a las jóvenes.”* (Tania, Fundación Isadora Duncan, noviembre, 2025).

Las nuevas masculinidades y la repartición del peso del trabajo reproductivo están presentes en la zona de Sierra de Gata, al igual que en otras zonas rurales de España, pero bien es cierto que se encuentran en menor medida que en las zonas urbanas. Esto se visibiliza en los diferentes estudios sobre el uso del tiempo por hombres y mujeres: la media española es de 289 minutos diarios de trabajo doméstico y cuidados efectuados por las mujeres, y 146 minutos diarios para los hombres, según el estudio europeo sobre el trabajo no remunerado (Yanatma, 2025). El diagnóstico de la igualdad de género en el medio rural de 2021 muestra que el trabajo doméstico ocupaba casi 10 horas a las mujeres rurales y 1h 46 a los hombres rurales, y el cuidado familiar ocuparía 16h 29 minutos de las mujeres rurales y 7h 25 de los

hombres rurales, siendo la carga de los cuidados de los hijos e hijas la más presente en ambos casos, ya que el cuidado de personas mayores ocupa una hora únicamente.

Estas diferencias del empleo de tiempo en las zonas rurales se han visto reflejados en una de las actividades que hemos realizado con los grupos de mujeres en Sierra de Gata. La actividad consistía en poner en la piel de un extraterrestre que llega al pueblo y que mira por las ventanas de las casas para conocer las ocupaciones de los seres humanos en esta zona. Cada grupo se ocupaba de uno de los tipos de seres humanos “los hombres”, “las mujeres” y “los niño/as”, y han dibujado una ventana y registrado los horarios de cada grupo. La ventana de las mujeres muestra como las mujeres se ocupan de las compras, la comida, los nietos y nietas o en su defecto los hijos y las hijas, de la casa etc. Sin embargo, la ventana de los hombres está más enfocada al trabajo, descanso, socialización y ocio. En la ventana de los niños y niñas aparecen, sin que se haya pedido en el ejercicio, las personas que los acompañan en las actividades, mayoritariamente las madres o las abuelas.

En definitiva, la brecha de tiempo en tareas no remuneradas es más marcada en el medio rural, como la Sierra de Gata. Las mujeres rurales suelen realizar aún más trabajo doméstico y de cuidado que las mujeres urbanas, principalmente por menor presencia de servicios públicos de apoyo (guarderías, residencias) y menor corresponsabilidad masculina institucionalizada. La estructura del medio rural refuerza las desigualdades: menor acceso a servicios de cuidado, mayores distancias para las actividades educativas y de salud, además de un mercado laboral agrícola o ganadero que asume roles tradicionales de género, profundizan la brecha de tiempo dedicada a cuidados y hogar entre hombres y mujeres. Sin embargo, habría que relativizar estas cifras y percepciones generales, y señalar la presencia de varias formas de reparto de los trabajos de los cuidados y de las tareas domésticas. Hay que destacar que, según los testimonios de las mujeres de la Sierra de Gata, cuatro tipos de repartición están presentes:

- El reparto desigual en el que lo doméstico incumbe únicamente a la mujer.
- El reparto desigual en el que el hombre “ayuda” en ciertas tareas específicas.
- El reparto mayormente igualitario en el que las tareas se reparten entre los integrantes de la pareja (incluyendo aquí tanto parejas heterosexuales y homosexuales)
- El reparto desigual en el que el hombre se ocupa de más tareas domésticas y de cuidados que la mujer.

Los dos primeros tipos están más extendidos que los dos últimos; sin embargo, resulta importante citar estos últimos, aunque no constituyan una mayoría, ya que su presencia rompe las normas de género y

genera rupturas que resultan especialmente relevantes por lo que reflejan en términos de evolución social en zonas rurales.

El trabajo doméstico: la difícil transición hacia la corresponsabilidad

Continuidad y rupturas de los roles de género

Los testimonios recogidos en la Sierra de Gata muestran la persistencia estructural de la división sexual del trabajo, especialmente en el ámbito doméstico, de cuidados y de gestión cotidiana de la vida familiar. En las mujeres mayores de 65 años, esta continuidad aparece profundamente naturalizada y articulada en torno a una identidad femenina ligada a lo doméstico, incluso cuando existe convivencia con varones adultos plenamente capaces. El relato de una participante de más de 65 años ilustra con claridad esta lógica: *“Mi marido no sabe hacer nada, me pide que le saque la ropa, no sabe hacer ni un huevo frito, ni ponerle la lavadora, nada”* (Participante, +65 años, viuda, Sierra de Gata, octubre, 2025). La participante compartía que el hecho de sacarle la ropa al marido era motivo de burla de sus hijos, ya que *“esas cosas ya no se llevan”*. En general, a ciertas edades, el hecho que los hombres no haga nada en casa se presenta como una incapacidad masculina de efectuar las tareas del hogar, no se presenta como una injusticia, sino como un hecho normalizado, mientras que la sobrecarga femenina se asume como parte del orden normal de las cosas. Tal como plantea Silvia Federici, el trabajo reproductivo se sostiene históricamente sobre la interiorización femenina de la responsabilidad, no mediante coerción directa, sino a través de la autodisciplina y el deber moral (Federici, 2013).

Esto se repite bastante en los talleres con mujeres de más de 65 años, ellas afirman que sus hijos no se comportan del mismo modo que sus progenitores, que las cosas han cambiado mucho: *“Porque nuestros hijos llevan ahora la casa, lo mismo la lleva él que la lleva ella. Ahí hacen las cosas los dos, tanto la compra, como llevar a los críos, poner una la lavadora, voy a recorrer las ropas, eso. Los nuestros no son igual.”* (Participante, +65 años, Sierra de Gata, octubre, 2025). Durante los intercambios entre las mujeres de diferentes edades, algunas más jóvenes afirman la existencia de otros tipos de maridos que “ayudan” en la casa: *“Los maridos nuestros de ahora, los que somos más jóvenes, sí nos ayudan. Como nosotros los ayudamos a ellos, cuando hemos ido al campo, si se tienen que ponernos, ayudarnos a hacer la comida, nos ayudan. Yo me voy a hacer un par de días, a ver a los críos, y a él no se queda, pero a él se hace la cama, se hace su comida, y lo que sea»* (Participante, 53 años, Sierra de Gata, noviembre 2025).

La cuestión de la “ayuda” es central en la mayoría de los grupos ya que se presupone que la carga es fundamentalmente femenina, y que los aportes de los hombres son “excepcionales” y constituyen algo

que “agradecer”: *“Cuando los niños han sido chicos, los ha tenido que duchar, los ha vestido, cambiado, pero no es la tónica. La tónica es que lo hagas tú y él venga en apoyo. El 20% lo hace el, pero el 80 es para ti tú”* (Participante, 46 años, viviendo en pareja, con hijos, Sierra de Gata, noviembre, 2025). Otra participante habla de la necesidad de pedir ayuda para que los hombres se involucren en las tareas del hogar o de cuidados: *“Y las cosas de la casa las he hecho siempre sola. Él no me ayuda. Ahora sí, si le digo ayúdame a esto me ayuda, pero él ha sido una persona de las que venía de trabajar, se sentaba a mesa puesta y mesa quitada.”* (Participante, 60 años, Sierra de Gata, noviembre, 2025).

Si analizamos las experiencias de las mujeres de la Sierra de Gata, podemos afirmar que existe una estratificación por edades en la corresponsabilidad en tareas del hogar: los hombres de más de 70 años suelen ser inactivos en las tareas domésticas y de cuidados; entre 50 y 70 existe alguna tarea compartida para “ayudar” y menores de 50 se comparte un poco más las tareas, llegando a veces a una cierta igualdad. Sin embargo, no hay que excluir la presencia de hombres que rompen los roles, que sea de manera positiva como negativa. Pongamos dos ejemplos, una de las mujeres mayores de 60 explicaba que su marido hacía todo en casa desde siempre, frente a otra en la trentena que afirma que su marido no hace absolutamente nada y otra en los cincuenta que su marido hace más que ella en casa, aunque trabaje fuera más que ella: *“Todo a medias, incluso más el que yo. Se ha ido hasta mañana y vuelve esta noche, si llega y la cocina está por recogerla, la recoge. Y yo me he estado toda la tarde por aquí tomando café y no pasa nada. No dice ni mu”* (Participante, 46 años, Sierra de Gata, noviembre, 2025).

A parte de la continuidad de los roles de género, los testimonios muestran procesos de ruptura parcial, especialmente vinculados a cambios generacionales, a la incorporación de las mujeres al empleo remunerado y a contextos de necesidad. Cuando ciertas parejas rompen normas de género, esto tiene consecuencias sociales tanto para la mujer como para el hombre. Las mujeres con pareja corresponsable son puestas en tela de juicio porque “explotan” a su pareja o las tratan de “suertudas” por tener una pareja corresponsable: *“en una pareja que reparten todas las tareas acaban diciéndole a la mujer “es que tu marido es que te cuida el niño, te hace la casa, te hace el comer... se encarga de todo, y tú qué haces?... Seguimos teniendo ese conflicto un poco de los roles”* (Soledad Tobar Iglesias, concejala Cultura e Igualdad de Moraleja, Hoyos, octubre 2025). En cuanto a los hombres, el juicio social viene de otros hombres que le tratan de “calzonazos” o de estar en las “faldas de la mujer”. La presión social se traduce sobre todo en momentos específicos en los que los hombres están acostumbrados a ser servidos: *“ha dejado de hacerlo cuando están ellos, por evitar comentarios”* (Participante, 40 años, Sierra de Gata, noviembre, 2025).

Estas críticas aparecen igualmente, cuando ciertas mujeres no respetan “el pacto social” de la carga femenina de las tareas domésticas y deciden delegar las tareas del hogar: *“Me parece muy interesante porque ya no es solo el machismo en general, etc. también está el machismo integrado de las mujeres que dicen: ¿Cómo te vas a ir a tomar algo para que te limpien la casa? Pero cuando tienes a seis mujeres alrededor que piensan o que al final es por envidia que ellas también lo harían y nos atreven, que eres una mala mujer porque te limpian la casa. A mí me hace mucha gracia de lo que “te limpian” la casa. Buscas a una persona para que te ayude con la limpieza de tu casa y es como que... ¡Puf! Menuda listilla. Esta, mira, le tienen que hacer las cosas de casa. Pero no pasa nada porque yo llame a un jardinero porque tengo mi patio lleno de hierba y le pague por que me limpia hierba y no pasa nada ahí. Si el jardinero no pasa nada. Todo el rato las mujeres nos juzgamos unas a las otras por cada comportamiento, si te está criticando un hombre machista, y lo vamos a atacar, pero con las mujeres no lo hacemos”* (Participante, 46 años, Sierra de Gata, noviembre, 2025). Los testimonios muestran que estas rupturas se producen con mayor facilidad cuando no hay mujeres disponibles – hombre que se queda viudo, o solo en casa mientras su pareja va a cuidar a los nietos, etc. – lo que refuerza la idea de que el cuidado sigue siendo considerado un recurso femenino por defecto.

Existen frenos a la implicación de los hombres que provienen de las propias mujeres que “no dejan” hacer las cosas a los maridos ya que estos no las hacen de la forma que ellas esperan – o no lo hacen bien directamente: *“Yo soy la que estoy en casa y soy la que lo hago todo, pero a mí sí me tiene que echar, vamos, pues si tiene que hacer lo que sea, recoger eso, lo hace. Pero es que tampoco me lo hace bien. Porque friega la sartén, digo, mira, a la sartén hay que echarle esto para la grasa. El otro día le digo lo mismo, hombre, dale a la sartén por fuera, porque cada vez me toca pasar detrás tuyo.”* (Participante, +65 años, Sierra de Gata, octubre, 2025). Así, la continuidad de los roles no se mantiene solo por el machismo masculino, sino también por una reproducción social femenina, especialmente intensa en contextos rurales donde la norma comunitaria es más visible y sancionadora por el efecto de la proximidad (Subirats, 1998). En los intercambios entre las mujeres, una de ellas puso de relieve la necesidad de cambiar esas dinámicas: *“nosotras tenemos que aceptar que no lo van a hacer como nosotras, porque si no no vamos a delegar nunca, y dejar de pasar detrás de ellos, sino no aprenden nunca. Si trabajas tienes que repartir que, si no, no lo llegan. A él le toca la cocina o el baño, lo hace. No lo hace igual que yo, lo hace a su manera. Yo antes iba detrás y ahora me niego”* (Participante, 38 años, Sierra de Gata, noviembre, 2025). Una de las profesionales de psicología recuerda igualmente que muchas mujeres prefieren tener la carga mental antes de decir lo que deben hacer con tal de poder descargarse de ciertas tareas: *“mis pacientes están deseando que ellos se ocupen de tareas, incluso algunas son capaces de cargar ellas con la carga mental de dar órdenes, igual que si fueran las criaturas*

que están a su cargo. Y no les importa tener la carga mental con tal de que ellos se encarguen de cosas. Claro, están soltando tareas, pero al mismo tiempo tienen la carga mental de repartir tareas. La carga mental es muy difícil que se la quiten de encima.” (Psicóloga, Moraleja, octubre 2025).

La misma participante explicaba cómo sus dos hijos adolescentes participan igualmente a todas las tareas del hogar sobre todo desde que ella ha empezado a trabajar: *“Yo en mi casa somos cuatro, dos niños adolescentes y ellos hacen todo: su baño, su cama, su ropa... ahora que empiezo a trabajar, han cambiado mucho las cosas.”* (Participante, 43 años, casada, con dos hijos adolescentes, Sierra de Gata, noviembre, 2025). Ciertas generaciones comienzan a reconocer la emergencia de nuevas masculinidades rurales, especialmente en el cuidado de hijos e hijas, aunque con límites claro, una parte de la sociedad masculina no está dispuesta a cambiar: *“La repartición de la casa, los niños y los cuidados de personas mayores y personas enfermas sigue siendo feminizado. Hay nuevas tendencias, un poquito... Yo creo que hay nuevas tendencias, te voy a hablar de mi generación. Yo creo que muchos de los hombres de mi edad ya han asumido que esas tareas hacen ellos igual que las mujeres. Siempre hay algunos que no lo van a asumir, pero ni con 47, ni con 20, ni con 70, ¿vale? Pero yo, pues sí, cada vez veo a más hijos que se hacen cargo de sus padres o, sobre todo, a más padres que se hacen cargo de sus hijos, ¿vale? Todo depende de la disponibilidad, que es verdad que la mayoría de las veces tienen más disponibilidad las madres. Tienen o hacen por tenerla. Se ven nuevas masculinidades y formas de entender los cuidados”* (Participante, 46 años, Sierra de Gata, noviembre, 2025).

Las rupturas que se producen en el contexto rural de la Sierra de Gata son incompletas y ambivalentes. Aunque los hombres asumen algunas tareas, la carga mental sigue recayendo sobre las mujeres, que continúan coordinando, supervisando y anticipando necesidades. Incluso cuando delegan, lo hacen pagando un coste simbólico en forma de culpa y sanción social, especialmente si externalizan los cuidados o la limpieza.

Finalmente, el relato sobre parejas no heterosexuales introduce un elemento clave: la desigualdad no es inevitable, sino socialmente construida. En palabras de Sandra Fernández: *“Entre parejas de mujeres o personas no binarias de mujeres notas una diferencia impresionante de atención y cuidado, mucho más repartida, equilibrada donde se habla, pero con las mujeres rurales heterosexuales, es impactante. Por ejemplo, hemos quedado a hacer una ruta de senderismo entre varias mujeres y a las que le llaman todas las veces, pero igual te hablo de cinco o seis veces en un paseo de tres horas, son a las mujeres heterosexuales para preguntar dónde está el arroz, dónde guardaste tal, o qué pasaba con mi camiseta, que no la encuentro... Que son llamadas sutiles, pero tú percibes que hay un patrón que se repite”* (Sandra Fernández Cebrian, Metik, entrevista en línea, noviembre, 2025). Esto refuerza la tesis de que

los roles de género no responden a capacidades naturales, sino a mandatos normativos profundamente arraigados, cuya transformación requiere no solo cambios individuales, sino rupturas culturales y comunitarias.

Maternar en la cultura del sacrificio: culpa, autodisciplina y la figura de la “supermadre” en contextos rurales

La maternidad contemporánea en contextos rurales españoles se configura en la intersección entre mandatos de género persistentes, transformaciones socioeconómicas y una fuerte escasez de recursos públicos de cuidados. Lejos de constituir una experiencia privada o meramente individual, maternar aparece como un dispositivo social y moral que articula expectativas de sacrificio, autoexigencia y disponibilidad permanente, particularmente para las mujeres. La maternidad moviliza tres ejes teóricos interrelacionados —la cultura del sacrificio, la culpa como tecnología moral, y la autodisciplina de género— incorporando además la figura de la “supermadre” como ideal normativo contemporáneo y su antítesis, la figura de la “mala madre”.

“No llevo a todo”, la carga mental de madre y abuelas

Tanto los testimonios de las profesionales como el de las mismas mujeres, madres o abuelas con menores a cargo parcial o completamente, muestra cómo la maternidad se construye como una extensión “natural” del rol femenino, legitimando una entrega total que raramente se problematiza como trabajo. Esta lógica está claramente presente en los relatos recogidos: *“Los cuidados los llevan las mujeres: se ocupan de todo el tema de AMPA, de recoger en el colegio, de las actividades extraescolares... Aunque hay un poco de todo, por las mañanas veo mujeres y hombres que llevan a los niños. Pero cuando hay que dedicarle tiempo es como una reunión del AMPA o una preocupación en el tema de educación van las madres. Y sobre todo la gestión del colegio, de actividades, de qué hay que hacer, qué necesitas, qué tal. El tema de la corresponsabilidad se limita a la ayuda, pero no la verdadera corresponsabilidad, porque la carga mental sería compartida y no lo es”* (Igualdad Mancomunidad Sierra de Gata, Hoyos, octubre, 2025). Este testimonio ilustra con precisión lo que Carrasco, define como la responsabilidad última del cuidado (Carrasco, 2013), incluso cuando algunas tareas son compartidas.

Las profesionales, como psicólogas o servicios sociales constatan que la carga de los cuidados recae mayoritariamente en las mujeres, sobre todo la carga mental: *“la normalidad es la situación de desbordada, la detectamos nosotros, pero ellas no son conscientes de esa situación”* (Servicios sociales, Moraleja, noviembre, 2025). La carga mental, de cuidados y de labores del hogar es la norma, según la psicóloga: *“esa es la gran problemática que me encuentro, siempre vienen con ellas muchísima carga*

mental y de labores del hogar. Ellas cargan con todo el peso del cuidado de los niños, la casa, y todo lo que tiene que ver con la casa, y ellos se desentienden, y esa es la problemática principal con la que vienen la mayoría de las parejas heterosexuales. Un día en el que desde que se levantan hasta que se acuestan, es producción, todas las rato tareas, ir corriendo a todas partes y acumulan muchísimo estrés. Y terminan el día cayendo en la cama, echas polvo.” (Psicóloga, Moraleja, octubre 2025). Asimismo, la carga mental aparece profundamente ligada a la dimensión emocional del cuidado, particularmente en la crianza. Varias entrevistadas señalan que el estrés asociado a los hijos es mayor que el derivado de las tareas domésticas, precisamente porque implica una vigilancia afectiva continua: *“se añade a la carga mental, la carga emocional, todas las decisiones sobre la educación, estar pendientes, que no se les olvide nada”* (Psicóloga, Moraleja, octubre 2025). Esta doble exigencia —mental y emocional— refuerza el carácter estructural del sacrificio materno. En contrapartida, los hombres que acuden con ellas a terapia tienen dificultades para reconocer la carga mental: *“Yo lo termino trabajando en el individual con las pacientes porque ellos tienen tan integrado que ellas se encargan del hogar, que en ningún momento creen que exista el concepto de carga emocional, mental. Hay que explicárselo”* (psicóloga, Moraleja, octubre 2025).

La carga mental constituye una de las expresiones más persistentes y menos visibles de la desigualdad de género en el ámbito de los cuidados. Como señalan Carrasco y Daminger, no se limita a la ejecución material de tareas, sino que incluye la responsabilidad permanente de anticipar, organizar, decidir y supervisar todo aquello que hace posible la vida cotidiana (Carrasco, 2013; Daminger, 2019).

Esta dimensión aparece con especial claridad en las experiencias recogidas en Sierra de Gata, donde las mujeres describen jornadas marcadas por una atención continua a necesidades ajenas, sin interrupción ni reconocimiento: *“Yo por eso no he ido a trabajar nunca, porque no me lo iban a valorar. Yo me voy a dar la temple de trabajar doble, prefiero comerme un plato de esos para antes de que estar como una esclava. Me refiero a que ya no es solamente que trabajas fuera y tienes que trabajar dentro, el peso sólo recae en nosotras.»* (Participante, + 65 años, Sierra de Gata, noviembre 2025). Esta participante muestra lo que Federici sostiene sobre la incorporación masiva de las mujeres al trabajo remunerado que no ha implicado la liberación de las cargas domésticas, sino que se sumó al trabajo doméstico y de cuidado ya existente, generando una sobrecarga laboral específica de género (Federici, 2013). Ester Vivas, en su libro sobre la maternidad explica como este sistema crea una doble presión: por un lado, la expectativa tradicional de ser madres abnegadas y sacrificadas dentro del marco patriarcal; y por otro, la exigencia del sistema neoliberal de integrarse al mercado laboral, cumpliendo con el ideal de la “súper mamá” que puede llegar a todo (Vivas, 2019). Esta dicotomía produce

malabarismos cotidianos que generan carga mental, frustración y culpa, ya que la sociedad impone modelos de maternidad inasumibles.

“¡Cómo no!”: la cultura del sacrificio y la culpa

La sobrecarga de madres y abuelas se apoya tanto en la cultura del sacrificio y de la culpa, y este se puede resumir en esta perífrasis del “como no” seguido de algo a lo que la mujer cree que no puede eludir como ayudar al niño con los deberes, llevarlo a muchas actividades, cuidarle los niños a su hija: “A veces cargan a la abuela mucho. Yo he visto a abuelas llorar en la parada del autobús y contarme su vida que no podía con el alma, porque claro había cuidado de uno de los hijos, después tuvo otro hijo, ¿cómo le vas a decir al otro que no? Y ya es que son cuatro. Pero eso es un cargo que nos ponemos...” (Participante, +65 años, viuda, Sierra de Gata, octubre, 2025).

Muchas mujeres deciden sacrificar su tiempo libre, sus actividades o incluso su trabajo para poder responder a necesidades ajenas: “He podido solicitar la reducción de jornadas, pero lógicamente no es lo que me gusta, ahora tengo que estar en una oficina y todo eso. Y no solo eso, va a cambiar mi vida entera. Yo no puedo salir sin el niño porque necesita demasiado cuidado, la que más me ayuda es mi madre. Cuando yo trabajo supuestamente se debería quedar su padre, porque yo trabajo de lunes a viernes de nueve de la mañana a una. Pero su padre, el hombre, el pobre, está siempre trabajando. Porque como él es autónomo, tiene que trabajar” (Participante, 39 años, Sierra de Gata, noviembre, 2025). La última frase rezuma ironía y sentimiento de injusticia de esta madre de un menor con discapacidad, que no tiene vida desde que nació su hijo.

La culpa funciona como un mecanismo psicológico y social que refuerza la cultura del sacrificio. Las mujeres sienten culpa si no cumplen con las expectativas familiares, laborales o sociales, lo que refuerza la sobrecarga cognitiva. Cada decisión pendiente, cada tarea olvidada o cada prioridad no atendida genera un sentimiento de culpa, que mantiene a las mujeres mentalmente ocupadas incluso cuando no están físicamente realizando tareas. La culpa toca todo los ámbitos e incluso el hecho de no llegar a todo y de habérselo impuesto crea una sensación de culpa: “me conformo con que mis hijas puedan salir adelante con lo que trabajo yo. Soy consciente, es mi culpa. Es mi culpa. Me he querido hacer la madre salvadora de que yo sola puedo con todo, y a veces no puedo con todo” (Participante, 46 años, Sierra de Gata, noviembre, 2025)

La cultura del sacrificio y la culpa funcionan paralelamente, naturalizando la sobrecarga doméstica y de los cuidados, además de reforzar la invisibilidad de estos. Cuando las mujeres acuden a terapia y se les plantea la necesidad de limitar esta ayuda, suelen mostrarse sorprendidas, ya que se da por sentado que deben de hacer todo lo necesario para cumplir con las expectativas sociales y personales asociadas a la

maternidad: *“Porque no ayudar a tus hijos en cualquier ámbito, que sea los deberes, que sea atarse los cordones, no ayudar, están mal vistos, ¿cómo no vas a ayudar a tus hijos? Están fatal vistos, es ser una mala madre”* (psicóloga, Moraleja, octubre 2025).

Al contrario, las mujeres tienen tendencia a valorizar el sacrificio que han hecho por su familia, por sus hijos (o sus nietos): *“He estado un año y medio comiendo un bocadillo en el parque después de trabajar para que mi hijo pueda ver a los amigos”* (Participante, 36 años, 2 hijos, Sierra de Gata, noviembre, 2025). El parque, las extraescolares, los deberes, la ducha, las meriendas sanas, las actividades del AMPA, los partidos, y una larga lista de tareas que reduce el tiempo libre de las madres “por el bien de los hijos y de las hijas”.

“Malas madres” y “buenos padres”

El sacrificio y la culpa se articulan con el concepto de “mala madre”, que no describe una desviación real de la norma, sino que opera como una tecnología moral de género que produce subjetividades femeninas orientadas al cuidado, la renuncia y la autoexigencia, y desactiva la politización del trabajo reproductivo. Sharon Hays conceptualiza la maternidad contemporánea a través el modelo de la *intensive motherhood* (maternidad intensiva) (Hays, 1996), un ideal normativo que define a la “buena madre” como aquella que sitúa a sus hijos en el centro absoluto de su vida, invierte enormes cantidades de tiempo, energía emocional y recursos materiales, y subordina sus propias necesidades, deseos y proyectos personales. Este modelo, lejos de ser una elección individual, funciona como un dispositivo cultural de control, profundamente ligado al género, que produce una frontera moral clara entre “buenas” y “malas” madres.

Los relatos recogidos en la Sierra de Gata muestran cómo este ideal opera de forma especialmente intensa en contextos rurales, donde la maternidad se encuentra fuertemente vigilada por la comunidad y anclada a lógicas de sacrificio y disponibilidad permanente. La definición social de la “buena madre” aparece reiteradamente asociada al sacrificio total, la presencia constante y la renuncia al yo. Como explica otra entrevistada, *“una buena madre es una que está con sus hijos, con su marido, van juntos a todos los sitios... el estereotipo es el sacrificio, que primero están tus hijos antes que tú”* (Participante, 40 años, casada, Sierra de Gata, noviembre, 2025). Este relato coincide plenamente con lo que Hays identifica como la contradicción central de la maternidad moderna: se exige a las mujeres una dedicación total a la crianza en un contexto que, al mismo tiempo, les demanda autonomía, empleo y autosuficiencia económica, generando una tensión estructural imposible de resolver sin culpa.

La culpa emerge como un mecanismo de (auto)disciplina que sostiene la intensificación del trabajo materno. Varias mujeres relatan sentirse “malas madres” por priorizarse ellas mismas o sus carreras profesionales: *“soy mala madre, las mujeres como yo que hemos decidido priorizarnos, en algunos*

aspectos como el trabajo que no se adapta a horarios de crianza, somos juzgadas de malas madres” (Participante, 40 años, separada, Sierra de Gata, noviembre, 2025). A veces este sacrificio es insostenible en el tiempo, y las mujeres tienden a poner límites cuando los niños empiezan a ser más independientes: *“Al principio, tienes que ayudar absolutamente a todo y llevarlos al parque, el cole, la comida y darles todo lo que necesitan... los cinco años de vida de mi hijo le prioricé a él, y a partir de ahí decidí priorizarme, pero porque acabé olvidándome de mi misma... así que soy mala madre”* (Participante, 40 años, casada, Sierra de Gata, noviembre, 2025). Cuando hay varios menores la carga se dobla y no poder responder a todas las demandas de los hijos desarrolla este sentimiento de culpa y de no estar ejerciendo correctamente su maternidad: *“cuando más me sentí así, con ese sentimiento, fue cuando nació mi hija pequeña, que el niño mayor la verdad es que me reclamaba mucho, porque la niña lloraba todo el tiempo y en cuanto que la niña acababa de llorar, pues yo quería descansar e intentarme quitar la ansiedad. Y él venía y me decía, me echaba en cara que no le hacía caso, así que soltaba uno de los brazos, y cogía al otro un rato. No paraba, y me sentía fatal por él”* (Participante, 35 años, Sierra de Gata, noviembre, 2025). La cuestión de las tareas del hogar es otra cuestión que hace a las mujeres sentirse mala madre por no tener la casa bien organizada en el día a día: *“yo me siento mala madre cuando no tengo la casa hecha”* (Participante, 38 años, Sierra de Gata, noviembre, 2025).

Incluso el hecho de considerar tener su propio tiempo o un espacio personal puede ser percibido desde la culpa. Por ejemplo, hemos preguntado a las mujeres si les gustaría tener acceso a servicios como ludotecas o espacios de cuidado colectivo por las tardes o en ciertas vacaciones: *“lo normal es que ella tenga que estar con sus hijos por la tarde, llevarlos al parque, llevarlos aquí, llevarlos y estar con ellos. Yo creo que la mayoría de las mujeres lo ven como inviables, pedir eso, es como ¡qué mala madre, que me quiero deshacer de mis hijos un rato para tener tiempo para mí!”* (Participante, 46 años, Sierra de Gata, noviembre, 2025). Aquí, la ideología de la maternidad intensiva opera como un freno directo a la construcción de derechos colectivos de cuidado, reforzando la privatización y feminización del trabajo reproductivo. Es importante distinguir que la consideración de buena o mala madre puede ser interiorizada o explícita: una parte de las consideraciones son pensamientos propios de las mujeres, a las que nunca les han dicho, directamente o indirectamente, que sean malas madres, y por otro lado, otras mujeres se han encontrado en situaciones en las que la sociedad que las rodea las ha considerado como “malas madres” en ciertos aspectos por no seguir las pautas de la educación actual: *“A mí llegaron a decirme que era muy mala madre, porque mis hijos iban al cole con la cama sin hacer”* (Participante, 42 años, Sierra de Gata, noviembre, 2025).

Sin embargo, algunos relatos apuntan también a procesos de resignificación y resistencia frente al mandato de la maternidad sacrificada. Cuando una mujer afirma: “no soy la mejor madre del mundo...

soy la que he creído que debo de ser” (Mujer, 47 años, separada, Sierra de Gata), se observa una ruptura parcial con el ideal normativo descrito por Hays. Estas narrativas no eliminan la culpa, pero la desplazan, abriendo grietas en el modelo hegemónico de la “buena madre” y reivindicando una maternidad compatible con la autonomía, el empleo y el deseo de independencia para las hijas: *“Las malas madres para nuestros hijos somos buenas. O sea, yo cuando te digo que mala madre para mis hijas me dicen que no lo soy. Que lo que está mal es la visión que tenemos actualmente de las madres es de ser “supermadre”: trabajar, ocuparte de los hijos, hacer las cosas a los hijos muchas veces, seguimos igual que hace 40 años, en eso no ha cambiado nada.”* (Participante, 46 años, Sierra de Gata, noviembre, 2025). La figura de la *supermadre* es un constructo moral y cultural que opera como dispositivo disciplinario que empuja a las madres y abuelas a alcanzar este ideal insostenible.

En contrapartida del cribado entre buena madre y mala madre, los testimonios evidencian la asimetría radical en la evaluación moral de madres y padres. Como señala una representante institucional: *“malas madres, muchísimas, pero malos padres no existen”* (Participante, 46 años, Sierra de Gata, noviembre, 2025). Esta ausencia simbólica del “mal padre” confirma el carácter estructural —y no individual— de la culpa materna, que Hays describe como una carga exclusivamente femenina, sostenida por expectativas sociales profundamente desiguales.

En contextos de separación o monoparentalidad, esta carga se intensifica aún más. Las mujeres asumen en solitario la gestión emocional, logística y económica de la crianza, mientras los padres aparecen socialmente legitimados como figuras “enrolladas” con un bajo nivel de exigencia cotidiana. Por ejemplo, los padres separados, y a veces en pareja igualmente, están con los niños los fines de semana y es todo tiempo de ocio: *“mi ex estaba todos los fines de semana con el niño. Y yo todos los días de diario. Al final, mi parte era la educación, digamos, y el cuidado, y él, el ocio”* (Participante, 40 años, Sierra de Gata, noviembre, 2025). Esto incide también en la calidad de vida de los hijos ya que a la vuelta hay que recuperar lo que no se ha hecho: *“El domingo cuando llegan, nos ponemos manos a la obra, venga, vamos a estudiar uno, el otro los deberes, lo que sea, y ese tipo de cosas, tienen un impacto”* (Participante, 44 años, Sierra de Gata, noviembre, 2025).

Lo de INCIDES pone el ejemplo de los padres de hijos en el final de la adolescencia que salen a tomar algo con el padre: *“La madre o la que materna, en realidad, es la sargento e incluso cuando eres mayor, intenta inculcar una gestión, o decirle no te pases con fumar, no te pases con el alcohol, con tal. Y el padre es un poco el enrollado, el que se te encuentra en el bar y te echas una rayita con tu padre, o las copitas, el sábado por la noche. Pero después te vas con toda la borrachera a casa de tu madre a que la aguante la resaca...”* (Lo, INCYDES, Villas buenas de Gata, noviembre, 2025). Debido a que el padre no tiene que lidiar con las obligaciones escolares o las normas cotidianas, los hijos suelen idealizarlo, se

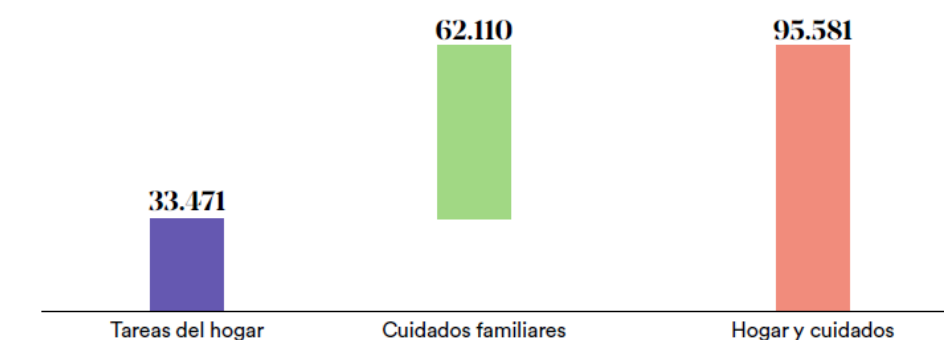
le percibe como "el guay" porque en su tiempo *"le da lo que quiere, como quiere y cuando quiere"* (Participante, 40 años, Sierra de Gata, noviembre, 2025).

El tiempo que los hombres dedican a los hijos e hijas o en su defecto los nietos y nietas está sobrevalorado socialmente: *"los abuelos lo llevan al cole, y va pasear y se los llevan luego a comer y están orgullosos esa media hora que los han sacado de casa es una cosa magnífica, es la valorización de las cuatro cosas que hacen los hombres y una mujer se va a tirar seis horas cuidando de esa criatura y va a ser menos visible ese trabajo no se va a ver y agradecer tanto como a lo mejor media hora del abuelo"* (Mónica Morales, Alcaldesa de Hoyos, Hoyos, Octubre 2025). Además, según Soledad Tobar, existen ciertas tareas que cuando lo hacen mujeres están completamente normalizadas, pero supervalorados cuando lo hacen hombres: *"al final el cuidado del hijo y de la casa, recae en la mujer. Porque yo creo que hay un límite, ciertas cosas que las tienen que hacer las mujeres: Hacer la comida, fregar y los niños, sobre todo si son bebés. Esas tres cosas, bueno, que el marido te vaya a la compra, pasa, pero si se ocupa de un bebé, cambia un pañal está supervalorado como si estuviese haciendo una cosa fuera de lo normal, cuando no son las mujeres las que lo hacen, la mujer está desvalorizada."* (Soledad Tobar Iglesias, concejala Cultura e Igualdad de Moraleja, Hoyos, octubre 2025)

La conciliación imposible y redes de cuidados: abuelas presentes, padres ausentes.

En España, la conciliación femenina no existe, a pesar de que cada vez más mujeres participan en el mercado laboral, siguen asumiendo la mayor parte de los cuidados y las tareas domésticas no remuneradas, lo que se traduce en nociones como la "doble jornada". El informe *Closing Gap, Coste de oportunidad de la brecha de género en la conciliación* publicado en 2025, muestra las cinco brechas de género en torno a la conciliación: **1/ las mujeres dedican más tiempo a las labores del hogar y los cuidados** – el tiempo sobre cuidados no ha evolucionado desde principios de siglo 60% de los cuidados son realizados por mujeres. Esta sobre carga tiene un precio "La distribución desigual del tiempo dedicado a las tareas domésticas y de cuidado entre hombres y mujeres no solo refleja una inequidad en la carga de trabajo no remunerado y menor disponibilidad de tiempo, sino que también conlleva un coste de oportunidad para las mujeres. Si esta brecha desapareciera, las mujeres en España dispondrían de 41 millones de horas adicionales cada día, un tiempo que se valora en 95.581 millones de euros al año, lo que equivale al 6,4% del PIB nacional de 2023" (Closing Gap, 2025, p. 6).

Figura 6. Coste de oportunidad de la brecha de género en corresponsabilidad en el hogar (millones de euros, 2023)



Fuente: Afi a partir de INE, Ministerio de Seguridad Social y CIS

2/ Los problemas para conciliar afectan más a los hogares monomarentales, que representan 4 de cada 5 hogares monoparentales y el 8,3% del total de hogares españoles: “Los conflictos entre horarios laborales y escolares dificultan la conciliación, especialmente entre los hogares monomarentales”. Las mujeres separadas que han participado en el estudio confirman el impacto de los cuidados en sus vidas, su libertad y en sus economías: *“Pues nos faltan horas al día, te hablo de mujeres solas. Pues yo creo que al final en los estados de ánimo o el cansancio más que físico, el cansancio emocional es agotador y no tienes tiempo para dedicarte a ti misma y no te hablo para maquillarte. Es que a veces no tienes tiempo para lavarte el pelo. Es igual cuando tenías un bebé que tienes que estar pendiente y te cuesta hacer cosas. O sea, trabajamos 8 horas al día, tenemos dos hijos, una casa que atender, unos padres que cuidar, que ir a hacer la compra, o el banco, o que niña necesita una cosa en la librería. Es estar todo el día pendiente de cosas ajenas a ti como persona. Y a veces te pasan semanas queriendo hacer algo para ti porque no has tenido tiempo. Y te afecta a la hora de tu trabajo, a la hora de cuidar a tus hijos, a la hora de cuidar a los mayores. Entonces deberíamos de paramos un poco, intentar que siempre hay a lo mejor personas al lado que quieren ayudar. Y nosotros mismos nos creamos todas esas cargas como que son nuestras. Podríamos delegar. Creo que nos falta delegar. Porque si no delegamos, es que seguimos siendo malas madres, malas mujeres, malas hijas, malas...”* (Participante, 46 años, Sierra de Gata, noviembre, 2025).

3/ La falta de corresponsabilidad en el hogar y los problemas para conciliar condicionan la trayectoria laboral de las mujeres: “Uno de los efectos más directos de la brecha en conciliación es la inactividad laboral femenina motivada por la dedicación al hogar y la familia. En 2024, casi 1 de cada 3 mujeres inactivas en edad de trabajar se dedica a labores del hogar, frente a solo un 6 % de los hombres [...] Como estrategia para conciliar, muchas mujeres optan por suspender temporalmente su relación

laboral, solicitando una excedencia por cuidado de menores o familiares. **En este sentido, en 2023, el 84% de las excedencias por cuidado de menores y familiares fueron solicitadas por mujeres**” (Closing Gap, 2025, p. 7).

4/ La maternidad penaliza en mayor medida a las mujeres: “Un año después del nacimiento del primer hijo, las mujeres trabajan, de media, un 34,3% menos horas que en el año anterior, mientras que en el caso de los hombres la reducción es de apenas un 2,7%. Esta diferencia refleja una brecha en la intensidad del empleo de más de 31 puntos porcentuales, atribuible al efecto del primer hijo. Lejos de corregirse, esta brecha se amplía con el tiempo: diez años después del nacimiento, las mujeres trabajan un 33% menos que los hombres, lo que pone de manifiesto el impacto persistente de la maternidad sobre la participación laboral femenina”(Closing Gap, 2025, p. 11).

5/ El relevo generacional no rompe con los estereotipos de género: A pesar de la distribución desigual de los cuidados y de las tareas del hogar, “Casi la mitad de los hombres de la Generación Z y un tercio de los *millennials* piensa que las mujeres encuentran una situación igual a la de los hombres para conciliar”(Closing Gap, 2025, p. 13). En las zonas rurales como la Sierra de Gata, las nuevas generaciones no aportan cambios sustanciales en brecha, conocen la terminología, pero no se aplica en el día a día: “*Las nuevas generaciones, así ya de 3, lo tienen más interiorizado lo de la corresponsabilidad, lo que significa, pero poca gente lo tiene en mente todavía*” (Mónica Morales, alcaldesa de Hoyos, Hoyos, octubre 2025).

Partiendo de estas cifras generales, constatamos que la situación en las zonas rurales lejos de mejorar empeora en cuanto al acceso a servicios para apoyar los cuidados. En ciertos pueblos de la Sierra no tienen a disposición guarderías, ciertos colegios infantiles no disponen de comedor o tienen horarios que no se adaptan a los horarios de trabajo. Esta falta de recursos para apoyar la conciliación tiene un doble impacto económico sobre las mujeres:

- La pérdida de acceso al empleo de las que no tienen medios para tener un servicio de cuidados privado y deciden no trabajar: “*Pues, a la hora de plantearte, trabajo fuera, no trabajo fuera, pues te quedas en casa, no tenemos que pagar a una persona que cuide de los niños o no tenemos que pagar a una guardería, etcétera, etcétera.*” (Julia María Díaz Calvarro, docente en la Universidad Carlos III de Madrid, entrevista en línea, noviembre, 2025).
- La pérdida de recursos económicos cuando se enfrentan al pago de una persona, mayoritariamente mujeres, que les cuide a los hijos e hijas mientras trabajan: “*yo no tenía la familia de aquí, he llevado a mis hijos una persona que me la cuidaba, y me costaba sus buenos dineros*” (Participante, +65 años, Sierra de Gata, noviembre, 2025)

- Las que pagan con salud mental (y física), porque no tienen redes de apoyo y no pueden permitirse una ayuda externa. Según una psicóloga de la zona *“¡los recursos son las abuelas! las que vienen a consulta con estrés es porque no tienen recursos, no tienen ayuda. Por lo que sea sus padres son mayores o porque no tienen buena relación con los padres, o porque no tienen hermanos o porque... No tienen redes de apoyo. Entonces la carga de los niños, quitando colegios y extraescolares, no se pueden deshacer de ella”* (psicóloga, Moraleja, octubre 2025).
- El aumento de trabajo no remunerado de las mujeres, mayormente abuelas, que cuidan a los hijos e hijas para que sus hijas puedan trabajar: *“la familia nos permite trabajar, yo probablemente no podía trabajar porque con lo que gano de mi sueldo, no podría pagar a alguien para que cuide a la niña que me la recogiera de casa, del cole, de las extraescolares... ¡imposible! Si yo puedo trabajar gracias a mi madre”* (Participante, 45 años, Sierra de Gata, noviembre, 2025). Estas situaciones pueden llegar a formas de “(auto)explotación” ya que las madres tienden a intentar ayudar a las hijas aun cuando no pueden por cuestiones de salud: *“Pues para quitar cargo a la hija lo vas a hacer tú, para que se vaya a trabajar, si el padre no puede venir, pues voy a cuidarlo. Hay mucha gente que le toca, cada uno tiene que ir a un sitio o al otro, todo el día para arriba y para abajo. Pero también a veces tienes un día están muy cansados, no puedes cuidar al niño y te da cosa, y acabas haciéndolo”* (Participante, +65 años, Sierra de Gata, noviembre, 2025).

Desde las instituciones, la necesidad de recursos es evidente para frenar la despoblación y facilitar la vida de las mujeres que tienen dificultades para conciliar: [Como alcaldía] *“nos tenemos que implicar más en el cuidado estamos luchando contra la despoblación porque la gente aquí no se queda porque a lo mejor no hay esos recursos, porque no tienen los abuelos... Y estamos soltando eso peso las mamás, dándoselo a esas abuelas que están machacadas al final, aunque no se quejen porque es su deber, lo tiene que hacer, se dicen “tengo que cuidar a mi nieto, tengo que cuidar a mi hijo. Tenemos que aportar soluciones para sostener a esas mujeres”* (Mónica Morales, alcaldesa de Hoyos, Hoyos, octubre 2025).

En definitiva, la sociedad rural está igualmente marcada por estas brechas estructurales en la conciliación, las mujeres que trabajan fuera del hogar se encuentran con una multitud de problemas para poder compaginar su trabajo con los cuidados y las tareas domésticas. Sin embargo, los pueblos aportan una red de cuidados más extensa que se puede activar más fácilmente cuando provienes del lugar: *“En los pueblos la mayoría de la gente siempre tenemos a alguien, los pueblos, cuando ya son un poquito más cercana que en la ciudad”* (Participante, 60 años, Sierra de Gata, noviembre, 2025).

Además de la aportación casi diaria de las abuelas, que están más accesibles en zonas rurales donde la familia extensa vive en zonas próximas, las madres pueden igualmente apoyarse en redes, más

aleatorias pero presentes, como el vecindario, las amistades o incluso las madres de otros niños de la clase o de las extraescolares juegan un rol en la conciliación. Se trata más bien de acuerdos temporales e irregulares pero que permiten ajustar tiempos en casos de problemas de horarios. Sin embargo, existe el mito de la maternidad en tribu que resiste entre los neo-rurales, que buscan la vida en el pueblo para revivir una forma colectiva de cuidados, que ya no existe: *“En el tema de maternidad, ellas eran una tribu, que criaban a su hijo juntos, salían a la calle y los niños se criaban juntos. Las madres de ahora sean por los trabajos, sean por los miedos, sean por lo que sea, la tribu de crianza ya no existe”* (Participante, 37 años, Sierra de Gata, noviembre, 2025) se lamenta una mujer migrada desde Madrid a la Sierra de Gata. La intervención de esta mujer concluyó con una *“llamada a abuelas”* para echarle una mano en la crianza de su hijo. Lo que produjo revuelo entre la mayoría de las mujeres presentes, ya que se lo tomaron como una forma de *“aprovecharse o de solo considerarlas como un apoyo para la crianza”*.

Ante la norma bien anclada en la carga femenina de los cuidados de los hijos e hijas, una parte minoritaria de las mujeres tienen acceso a una verdadera corresponsabilidad con sus parejas: *“Siempre se ha ocupado del cuidado de los niños, de la educación, y de hacer las cosas de casa, la convivencia ha sido al 50%”* (Participante, 50 años, Sierra de Gata, noviembre, 2025). Incluso con hijos de otras parejas, hay ciertos hombres que asumen una parte de cuidados y de educación de estos hijos, a diferencia de los progenitores: *“Su padre no se preocupa de gran cosa, porque solo la ve en fines de semana, pero mi actual pareja se ocupa de mi hija, de la casa conmigo, nada que ver con mi ex”* (Participante, 44 años, Sierra de Gata, noviembre, 2025). Otras parejas muestran estrategias de cuidado permitiendo aportar tiempo a la pareja aun cuando los dos se ocupan de la descendencia: *“Venimos de otras generaciones y hay cosas que, si van cambiando, hay algunos procesos que están ahí, y que el hecho de que ahora ya no nos podemos permitir que la mujer esté en la casa y se ocupe de todo, tienen que trabajar los dos, casi siempre, abre la puerta a ciertos cambios. Conozco gente que están maternando y paternando, y un día a la semana, cada una de las personas tiene su día. Este día, la pareja se ocupa de las criaturas, cien por cien, y de todo, porque ese día, la otra parte se lo toma tanto para estar en casa, tranquilamente, sin hacer nada, o irse con sus colegas, o lo que sea”* (Lo, INCYDES, Villasbuenas de Gata, noviembre, 2025).

Estas nuevas masculinidades y nueva parentalidad constituyen únicamente perspectivas que pueden servir de ejemplo sin que sean una corriente suficientemente desarrollada en la zona de Sierra de Gata y en general, en las zonas rurales. Los cuidados a menores y mayores siguen estando feminizados en España como resultado de una combinación de socialización de género, persistencia de la división sexual del trabajo y un modelo de bienestar familiarista que delega en las familias —y particularmente en las mujeres— la responsabilidad del sostenimiento de la vida. A pesar de la incorporación masiva de las

mujeres al empleo, no se ha producido una redistribución equivalente del trabajo doméstico y de cuidados, lo que genera una acumulación de tareas y una sobrecarga estructural. Este proceso se ve reforzado por un mercado laboral desigual, políticas de conciliación feminizadas y una corresponsabilidad masculina aún limitada, así como por normas culturales que asocian el cuidado al sacrificio, la culpa y la autodisciplina femenina.

Los cuidados: una carga femenina

En paralelo del cuidado de los niños, el cuidado de personas mayores y dependientes constituye uno de los pilares menos visibles, pero más determinantes del sostenimiento de la vida. En el contexto español —y de forma particularmente intensa en el medio rural— estos cuidados continúan recayendo de manera sustancial sobre las mujeres, configurándose como una responsabilidad heredada, naturalizada y desigualmente distribuida. El cuidado aparece como una obligación moral, familiar y social, sostenida por normas de género, déficits estructurales de los servicios públicos y una cultura del sacrificio femenino.

La herencia de los cuidados

Los cuidados no solo se distribuyen de forma desigual en la sociedad rural, sino que se transmiten de generación en generación como un mandato femenino. En el ámbito rural, este mandato se ha visto reforzado por un modelo social que concibe el cuidado como una responsabilidad interna del hogar, especialmente de las mujeres. Como señala Julia María Díaz Calvarro, el modelo rural se caracteriza por redes familiares extensas y por la idea de que la persona dependiente *“no tiene que salir del núcleo familiar, en una sociedad como la extremeña, todavía sigue siendo mal visto el hecho de que tu familia vaya a una residencia, a un centro es como que no te estás ocupando de él como que lo estás aparcando entonces bueno también eso desde luego también pesa mucho”* (Julia María Díaz Calvarro, docente en la Universidad Carlos III de Madrid, entrevista en línea, noviembre, 2025). Esto refuerza la expectativa de que alguien —casi siempre una mujer— asuma el cuidado de manera permanente y en casa. Esta norma social se articula con una fuerte deslegitimación del recurso a servicios externos, como residencias o centros especializados, percibidos como abandono o fracaso moral. Sin embargo, el aumento de la esperanza de vida de las personas mayores, la creación de recursos específicos para paliar el envejecimiento de la población rural ha permitido avanzar en las mentalidades, especifican las profesionales de servicios sociales: *“ha habido un paso porque yo me acuerdo de que cuando nosotros éramos mucho más pequeños meter a alguien en una residencia estaba mal visto, era como abandonarlos, ahora las cosas van cambiando”* (Servicios sociales, Moraleja, noviembre, 2025).

En contrapartida, las profesionales apuntan el hecho que antes de tomar la decisión de pedir una plaza residencial, siempre hay mujeres que han gestionado a esa persona mayor: *“cuando se da el paso para*

llevar a residencias porque no hay una figura femenina o porque la figura femenina ha claudicado —que es una palabra muy fuerte claudicar — pero esas mujeres (hijas, esposas, nueras, cuñadas, etc.) no pueden más porque además de su madre, padre o de su suegro están trabajando, además tienen niños pequeños también... la persona cuidada es una persona gran dependiente a la que hay que atender 24 horas al día y no hay nadie que las turne. Cuando hay un turno es alguien que viene a ayudarlas para que te vayas a hacer la compra o a cocinar o si estás trabajando hay una persona que atiende a esta persona mientras tú estás trabajando, pero tú terminas tu jornada laboral remunerada y tienes que volver a casa a atender a esa persona el resto del día” (Servicios sociales, Moraleja, noviembre, 2025). Cuando las mujeres deciden continuar asumiendo los cuidados, acaban perdiendo independencia económica para poder seguir desempeñándolos de manera gratuita: *“Yo no me he podido dar de alta durante varios años y tener un empleo regular porque me tenía que ocupar de mi padre enfermo, tenía que ir de aquí paga con los hospitales, no podía tener unos horarios fijos en semana, así que trabajaba en negro los fines”* (Participante, 60 años, Sierra de Gata, noviembre, 2025).

La gestión de citas de hospitalarias, de la medicación, de todo tipo de cuestiones relacionadas con la salud, incluido el acompañamiento a las consultas médicas, recae mayoritariamente en las mujeres, aunque algunos hombres comienzan a asumir los cuidados de sus esposas enfermas o en situación de dependencia: *“el marido de nuestra vecina se ocupa de su mujer, tiene la ayuda a domicilio, pero el resto lo lleva el a todos los médicos y en casa también se ocupa”* (Participante, +65 años, Sierra de Gata, noviembre, 2025). Sin embargo, estos cuidadores son excepciones a la norma. Cuando preguntamos a las participantes mayores de ese taller si ellas creían que sus maridos se ocuparían de ellas, la mayoría creía que no, otras daban el ejemplo de algún hijo o marido que sí que lo hace. Una de ellas expresaba su desconfianza en que su marido pudiera cuidarla si ella enfermara: *“no porque no quisiera, sino porque no sabría”*, mientras que ella ha aprendido —y asumido el cuidado de su marido enfermo. Cuidar no se percibe como una competencia adquirida, sino como una capacidad “innata” femenina.

La herencia de los cuidados se articula a través de la familia política: mujeres que cuidan durante años a suegras con dependencia severa, renunciando al empleo y a su autonomía económica, mientras el reparto del cuidado no se cuestiona: *“Yo llevo 16 años cuidando de mi suegra que tiene una discapacidad grande, ella vive abajo y yo arriba y aunque tiene una mujer que va a cuidarla, el resto me toca a mí”* (Participante, 52 años, Sierra de Gata, noviembre, 2025). La normalización de esta distribución se refuerza por discursos familiares del tipo *“esto es mi casa y aquí se hace lo que yo digo”*, que colocan a la cuidadora en una posición subordinada, incluso dentro del espacio doméstico.

Como señala Díaz Calvarro, esta interiorización es tan profunda que muchas mujeres se “autoprograman” como cuidadoras principales, incluso cuando existen hombres disponibles para asumir

parte del cuidado. La idea de que ellas cuidan “mejor”, de que son “imprescindibles”, refuerza un círculo de sobrecarga y autoexigencia difícil de romper: *“socialmente se entiende que las mujeres de las familias son las que cuidan y esto es algo que tenemos como muy enraizado, pero es que nosotras mismas tenemos incrustado en nuestro ADN, por decirlo de alguna forma, que nosotras somos las que cuidamos, que nosotras somos las que lo hacemos mejor y que nosotras somos imprescindibles. Desde esa posición que tenemos tan enraizada en nosotros mismos nos autoprogramamos cuidadoras principales, entonces también ahí hay un trabajo que hay que hacer muy fuerte nosotras mismas para quitarnos como ese peso o esa idea y a partir de ahí la propia familia y a nivel social”* (Julia María Díaz Calvarro, docente en la Universidad Carlos III de Madrid, entrevista en línea, noviembre, 2025)

El peso de los cuidados: carga física, emocional y moral

Más allá de su transmisión intergeneracional, el cuidado se vive como una carga cotidiana intensa, marcada por la ausencia de turnos, la disponibilidad permanente y la imposibilidad de desconexión. A diferencia del trabajo remunerado, el cuidado no tiene horarios, descansos ni reconocimiento social. Los testimonios muestran con claridad esta lógica del “24 horas al día”. Mujeres que trabajan fuera del hogar regresan a casa para continuar cuidando a una persona dependiente: medicación, vigilancia constante, atención emocional, tareas domésticas asociadas. Incluso cuando existen ayudas públicas, estas son mínimas, insuficientes y, en muchos casos, simbólicas. Las prestaciones económicas por cuidado familiar no permiten vivir ni compensan la renuncia laboral, lo que mantiene a las cuidadoras en una situación de precariedad estructural: *“esas ayudas no se piden, porque además no dan para vivir”* (Servicios sociales, Moraleja, noviembre, 2025).

La Ley de Dependencia ha sido fuertemente criticada por varias participantes del estudio, ya que la forma en la que está diseñada refuerza la feminización de los cuidados de personas mayores y/o en situación de dependencia. Aunque la ley preveía el acceso a determinados recursos, no tuvo en cuenta la escasez de estos recursos en zonas rurales, ni contó con una financiación acorde a las necesidades existentes: *“la ley no tuvo presente que no teníamos una red de servicios públicos suficiente para la dependencia. ¡Ah, que no hay! Y entonces, ¿qué hacemos? Ah, bueno, pues, entonces, le damos una ayuda a la cuidadora familiar. Entonces, al final, estamos en las mismas. Esa fue el primer error, el segundo error. Justamente cuando se aprobó la ley fue cuando vino la crisis profunda económica aquí en España, a partir de la que evidentemente, lo que eran las provisiones de financiación para la Ley de Dependencia, se fueron recortando en los siguientes años, porque, por desgracia, cuando hay una crisis, por donde se recorta, donde está el tijeretazo, es lo social. La gente que hemos tratado estos temas llevamos diciendo, durante muchísimos años, que la Ley de Dependencia se tiene que reformar”* (Julia María Díaz Calvarro, docente en la Universidad Carlos III de Madrid, entrevista en línea, noviembre, 2025).

El peso del cuidado se ve agravado por una fuerte carga de culpa cuando no son capaces de responder a la cultura del sacrificio: *“hay mucha culpa, hay mucho trabajo necesario sobre quitarse ese peso de encima, de creer que si no lo hago lo abandono. A mí me lo dicen mucho las mujeres como no me voy a ocupar de mi madre”* (Julia María Díaz Calvarro, docente en la Universidad Carlos III de Madrid, entrevista en línea, noviembre, 2025).

Pedir ayuda, recurrir a servicios públicos o incluso desear tiempo propio es vivido como egoísmo o irresponsabilidad. Como señala la alcaldesa de Hoyos, muchas personas se resisten a hacer uso de los servicios :*“creo que aquí tenemos bastantes recursos pues a veces hay más que no tener recursos y quejarnos de que no hay recursos los pueblos también muchas veces es el querer ser usuario de esos recursos y el aceptar que necesitamos esos recursos que no es nada malo, sino que estamos ahí para beneficiarnos porque la verdad que **las mujeres como yo digo queremos llevarlos todo por delante y no se puede dar cuenta que pedir ayuda no es malo y necesitarlo mucho menos o sea te quiero decir que para algo están estos servicios claro**”* (Mónica Morales, Alcaldesa de Hoyos, Hoyos, Octubre 2025). Por este motivo, tardan en aceptar recursos disponibles, no por desconocimiento, sino por mandato moral. En ciertos casos, las mismas familias, o la persona dependiente, no permiten a las mujeres acceder a esos recursos y las mujeres se sacrifican completamente, olvidándose de ellas mismas: *“La mujer al fin y al cabo se olvidan de lo que es su vida, relegan un segundo plano su vida realmente, la queremos volver a activar, a volver a traerla, a activarla de alguna forma, hacemos con ella pues de todo un poco. El objetivo es eso, que personalmente vuelvan a activarse, de alguna forma, que vuelvan a entender que tienen una vida más allá de los cuidados, porque tenemos a mujeres que son potenciales, cuidadoras, que están 24 horas cuidando a su familiar, de ser un hijo, un cónyuge, etcétera, y se olvidan, su vida es para eso. Y la volvemos a traer un poquito, pues hablamos con ella de salud, de autocuidado, de gestionar la culpa, porque... La culpa de no estar cuidando, porque está en otro lado. Exactamente. Porque al ser mujer, la sociedad, ya sabemos que esta obligación de cuidar, el que tú dejes al familiar, y el que tú busques ayuda, para que alguien te ayude con ese familiar, a veces ni siquiera los familiares están de acuerdo en ello, quieren que les cuides tú. Entonces, tengo que trabajar bastante, uno de los talleres que más trabajamos, tanto de forma individual, como de forma colectiva con ella, la gestión de la culpa”* (Fundación Mujeres, Cáceres, noviembre 2025). La culpa también recae sobre ellas por el “qué dirán” : *“Y el hecho de ser señalada y en un pueblo más todavía que son menos habitantes, eso para ella es terrible. El salir de casa es que este es un hombre en boca de todos, es terrible.”* (Fundación mujeres, Caceres, noviembre 2025).

Esta culpa se expresa también en el cuidado de hijos con dependencia o necesidades especiales, ámbito en el que las mujeres asumen prácticamente en solitario la gestión económica, emocional y logística. En

uno de los testimonios, una madre calcula el valor económico de su trabajo de cuidados —más de 4.000 euros mensuales— para evidenciar la desproporción entre el esfuerzo real y las ayudas recibidas. Sin embargo, esta cuantificación no se traduce en reconocimiento social ni en una corresponsabilidad masculina: *“Hace poco hice las cuentas de lo que me tenía que pagar por ser niñera de su hijo quitando, dividiendo y me tenía que pagar al mes 4.000 euros. Y si no me tuviera a mí, mi hijo estaba en el centro. Él no le iba a cuidar. O sea, él no iba a tener el tiempo para dedicarse.”* (Participante, 39 años, separada, Sierra de Gata, noviembre 2025).

El peso del cuidado se convierte así en una forma de violencia estructural, invisible pero constante. Como señala Mónica Morales, al no haber una materialidad evidente —como en la violencia física— estas violencias no se reconocen como tales, ni por las propias mujeres ni por la sociedad. El cuidado se naturaliza como obligación femenina, incluso cuando genera agotamiento extremo, ansiedad y deterioro de la salud.

Dependencia económica y violencia silenciosa

Uno de los efectos más graves de esta sobrecarga es la dependencia económica de las cuidadoras, especialmente en edades avanzadas. Muchas mujeres han dedicado toda su vida al cuidado del hogar, de hijos, nietos y parejas, sin cotizar, sin ingresos propios y sin acceso a pensiones suficientes, o dependientes de la pensión del cónyuge.

Los testimonios de las trabajadoras del proyecto “Ciudadoras” de Fundación Mujeres son especialmente claros: mujeres mayores que no pueden abandonar relaciones abusivas o situaciones de explotación porque *“no tienen a dónde ir”*, ni recursos propios, ni control sobre cuentas bancarias: *“Hay mujeres que no tienen ningún ingreso por jubilación, no tienen ingresos por desempleo, no tienen nada, dependen de la pareja. No están ya contentas con la vida que llevan, pero cómo me voy, yo y abandono mi hogar, si no tengo ni un tipo de ingreso, si me he dedicado a cuidar mi casa toda mi vida, si me he dedicado a cuidar el hogar, a cuidar a mis hijos, a mis nietos, y ahora a mi marido, cómo me voy, y eso también es un tipo de violencia económica, porque no pueden salir de sus hogares, están hartas, las tratan fatales, las maltratan. Ellas se quedan porque no te di dinero para salir de ahí. De las 20 mujeres que llevo en Cáceres, 15 están en las mismas situaciones* (Fundación Mujeres, Cáceres, noviembre 2025).

La violencia económica se manifiesta en la imposibilidad de disponer de dinero, en la dependencia de la pensión del marido o en el control económico como forma de castigo y dominación. Esta situación se ve reforzada por una fuerte presión social, especialmente en pueblos pequeños, donde las mujeres que intentan romper con el rol cuidador son señaladas, juzgadas y estigmatizadas. El miedo al qué dirán

actúa como un mecanismo disciplinador que refuerza la permanencia en situaciones de sobrecarga y sufrimiento.

De cuidadoras a cuidadas: el envejecimiento de las mujeres cuidadoras

Muchas mujeres cuidadoras viven en situaciones de estrés y cansancio por los cuidados cuando ellas mismas deberían tener cuidados para ellas: *“El perfil de las mujeres cuidadoras es cada vez más mayor con lo cual están llegando a edad en la que ellas necesitan también cuidado y eso no se está percibiendo ellas mismas no se están dejando cuidar ni tampoco tienen nadie que las cuide y ahí es cuando me parece que es importante hacer el paso a hablar de violencia económica también porque si tú no tienes los medios y no te dejan los medios tampoco al final esas mujeres sufren en sus carnes pues el peso de todos los cuidados a lo largo de la vida sin que lleguen al a tener una pensión”* (Julia María Díaz Calvarro, docente en la Universidad Carlos III de Madrid, entrevista en línea, noviembre, 2025). Uno de los aspectos más críticos —y menos abordados— del cuidado en el medio rural es el envejecimiento de las propias cuidadoras. Cada vez más mujeres de 65, 70 o más años continúan cuidando a personas dependientes, a menudo con problemas de salud propios, sin recibir cuidados a su vez. Como señala Díaz Calvarro, estas mujeres llegan a edades avanzadas sin haber tenido nunca derecho al descanso, al autocuidado o a una pensión digna. Han sostenido la vida de otros durante décadas, pero cuando ellas empiezan a necesitar cuidados, no existen redes ni recursos preparados para cuidarlas.

Los testimonios muestran situaciones en las que la única solución viable es el ingreso en una residencia, no tanto por necesidad propia, sino para liberarse de la carga del cuidado del marido. En algunos casos, esta institucionalización supone, paradójicamente, una forma de recuperación parcial de la libertad: compartir espacios con otras mujeres, no estar permanentemente vigilando, no cargar físicamente con el cuidado diario. Este tránsito de cuidadoras a potenciales cuidadas revela una paradoja estructural: el sistema se sostiene sobre el trabajo gratuito de las mujeres, pero no garantiza su bienestar en la vejez. La ausencia de reconocimiento, derechos económicos y apoyo institucional convierte el cuidado en una trampa vital de la que resulta muy difícil salir.

El análisis de los cuidados de personas mayores y dependientes muestra que no se trata de un problema individual ni familiar, sino de un problema social estructural. Las voces recogidas evidencian que cuidar sigue siendo, en gran medida, un destino femenino, heredado, naturalizado y sostenido a costa de la salud, el tiempo, la autonomía y la vida de las mujeres. Visibilizar estas experiencias no solo permite comprender la magnitud del problema, sino que constituye un paso imprescindible para repensar los cuidados como una responsabilidad colectiva, social y política, y no como un sacrificio silencioso de las mujeres.

Sabotaje laboral y dinámicas de control económico

El sabotaje laboral y el control económico y financiero constituyen dos dimensiones específicas de la violencia económica de género. Ambas dimensiones están fuertemente interrelacionadas con la explotación laboral y la asignación femenina de los cuidados. Diversas autoras, como las ya citadas Carrasco, Fraser o Federici han subrayado que las interrelaciones de estas manifestaciones no son accesorias ni secundarias, sino estructurales, en tanto se inserta en la organización sexual del trabajo y en la división patriarcal de los recursos. Desde esta perspectiva, la violencia económica no se limita a la privación directa de ingresos, sino que incluye prácticas progresivas y normalizadas que erosionan la autonomía material, generan dependencia económica y restringen las posibilidades de salida de relaciones abusivas. Como señalan los servicios especializados, se trata de una violencia “no visible”, profundamente interiorizada y socialmente legitimada, lo que dificulta su identificación tanto por las propias mujeres como por las instituciones.

El sabotaje: primer jaque a la independencia femenina

El sabotaje económico, poco conocido aun en la actualidad, consiste según Adams en una serie de “comportamientos intencionados que interfieren con la capacidad de la víctima para trabajar, estudiar o acceder a recursos económicos, incluyendo impedir la asistencia al empleo, provocar conflictos en el lugar de trabajo, destruir bienes necesarios para trabajar o forzar abandonos laborales” (A. E. Adams et al., 2008). Este tipo de violencia no solo reduce los ingresos inmediatos, sino que afecta las trayectorias laborales a largo plazo, refuerza la dependencia económica y limita las posibilidades reales de salida de la relación violenta, lo que lo convierte en un mecanismo central del control coercitivo (Stark, 2007). Evan Stark subraya que estas prácticas: “no buscan únicamente causar daño económico, sino restringir la libertad y la capacidad de acción de las mujeres mediante la desestabilización sistemática de su independencia material” (Stark, 2007). En el contexto rural de la Sierra de Gata, las experiencias de las mujeres que han participado muestran los tres tipos de sabotajes laborales que están fuertemente ligados a la explotación laboral y a las dinámicas de control económico y financiero.

- **Impedimento del acceso al empleo o abandono forzado del trabajo.** Durante los talleres y grupos focales con las mujeres nos hemos encontrado con casos de abandono de su trabajo o de oportunidades de trabajo justificados por “el bien” de la familia, de los niños o de la empresa.
 - El caso de una participante que cerro su empresa para poder ocuparse de la de su marido, de los niños y de la casa porque no podía con las cargas: “*Yo dejé de trabajar en mi empresa porque le tenía que ayudar también en la suya, más casa, más niños. No*

daba para más. Así que cerramos la mía” (Participante, 36 años, Sierra de Gata, noviembre, 2025).

- Otra participante renunció a una oportunidad en una buena empresa por quedarse cuidando de la casa: *“Yo podía haberme metido en una buena empresa y mi marido no quiso, me aburría en casa ya que tardamos varios años en tener hijos, pero los hombres eran más recalcitrantes antes de que se fuera a trabajar la mujer a no ser que fuera el campo”* (Participante, +65 años, Sierra de Gata, noviembre, 2025).
- **Sabotaje del empleo mediante sobrecarga de cuidados.** El cuidado de personas dependientes o de los hijos e hijas, sin aceptar una parte de la carga física, emocional y económica constituye una forma de sabotaje a las mujeres, ya que estas no pueden desarrollar una actividad o en el caso de las personas mayores tener una independencia o tiempo para ellas: *“Cuando trabajamos con ellas vemos la dependencia total que tienen y como las chantajejan. Ellas se dicen que van a meter a alguien en el hogar para la ayuda a domicilio y el marido le dice que no. Que lo tiene que cuidar ella, que sino a la calle y ellas sin pensión ¿dónde van?”* (Fundación Mujeres, Cáceres, noviembre 2025).
- **Sabotaje del acceso a los derechos sociales** como consecuencia de las decisiones familiares de no dar de alta a la mujer, o de darle de alta únicamente a media jornada o impedir que se apunte a planes agrarios como el PER: *“Él no quería que yo me apuntara al PER, y yo le decía que sí, que me tengo que apuntar porque de todo el mundo que trabaja en el campo esta apuntado, claro él trabajaba en una empresa, pero yo tenía que trabajar en el campo. Yo quería apuntarme porque yo quería una jubilación el día de mañana. Me costó mucho trabajo, peor me apunté cuando mi hija era ya grande.”* (Participante, +65 años, Sierra de Gata, octubre, 2025).
- **Sabotaje de la movilidad que supone una condición necesaria al empleo en zonas rurales por la falta de transporte adecuado.** Una gran parte de las mujeres mayores de 65 años no disponen de carnet de conducir porque sus parejas no se lo han permitido: *“No quería sacarme el carnet, y tampoco me iba a dejar conducir su coche, porque piensa que iba a pasar algo. Tampoco lo he necesitado porque siempre me llevaba a todos los sitios. Ahora si quiero ir a Plasencia comprar, tiene que conmigo con unas prisas que no va una tranquila”* (Participante, +65 años, viuda, Sierra de Gata, octubre, 2025). El hecho de no poder conducir en estas zonas reduce ampliamente la capacidad de trabajar fuera del hogar, y reduce la vida autónoma de las mujeres.

Evan Stark, en su formulación del control coercitivo, señala que impedir o dificultar el acceso al empleo constituye una de las formas más eficaces de dominación, ya que reduce las opciones materiales de

salida de las mujeres: “La violencia económica opera privando a las mujeres de los recursos materiales necesarios para resistir, escapar o sobrevivir de manera autónoma. El sabotaje del empleo es una de sus herramientas más eficaces” (Stark, 2007). El sabotaje laboral no es neutro, sino una práctica orientada a producir dependencia estructural. Cuando el acceso al empleo está saboteado o precarizado, la acumulación de desventajas se traduce en: pensiones más bajas, mayor pobreza tras la separación, dependencia prolongada del agresor o del Estado. Stark subraya que la dependencia económica no es solo falta de ingresos, sino una relación de subordinación producida por múltiples tácticas combinadas: “La dependencia económica no se reduce únicamente al dinero; implica la erosión sistemática de la autonomía mediante restricciones al empleo, endeudamiento, vigilancia e intimidación” (Stark, 2007). El sabotaje laboral se articula así con la explotación económica en el seno de la familia, el control del dinero, el endeudamiento y el aislamiento por falta de medios configurando una estructura de dominación cotidiana. Desde la economía feminista, Federici y Carrasco muestran que esta dependencia no es accidental, sino el resultado de una organización social que asigna a las mujeres la responsabilidad principal de los cuidados, capturando su tiempo y restringiendo su autonomía económica. En este marco, la dependencia económica aparece no como una condición individual, sino como una forma de dominación estructural sostenida por prácticas cotidianas de sabotaje laboral y control financiero (Carrasco, 2013; Federici, 2013).

Control económico: más allá del dinero

El control económico y financiero recoge toda una serie de “comportamientos que buscan controlar la capacidad de la víctima para adquirir, usar y mantener recursos económicos, incluyendo la supervisión del gasto, la negación de acceso al dinero, la apropiación de ingresos y la imposición de decisiones financieras” (A. E. Adams et al., 2008). A diferencia del sabotaje económico —centrado en impedir la generación de ingresos—, el control económico y financiero opera sobre los recursos existentes, regulando de manera coercitiva qué se gasta, cómo se gasta y quién decide, incluso cuando la mujer aporta ingresos propios. Este tipo de control no se impone de la noche a la mañana, sino más bien utilizando una serie de técnicas de control de baja intensidad hasta llegar a un control a veces absoluto sobre el aspecto financiero, explica una profesional de la fundación Mujeres: *“al principio la relación muy bonita y poco a poco te va quitando, ellas tienen sus ingresos a los cuales tienen acceso porque es suyo, pero poco a poco ya deja de tener tus ingresos en tu cuenta y va pasando la de los dos y él le dice que no se preocupe que ya gestiona el todo, se lo venden como no hace falta que ella lo haga, que no se estrese... que te lo llevo yo como un favor que le hacen a ella. Así deja de tener acceso absolutamente a todo y pasa a tener que medir dinero para ir a comprar el pan, pero esto es de manera progresiva muy*

poquito a poco hoy vamos a hacer una cuenta tú y yo con el dinero, yo lo controlo mejor para que no gastemos tanto se da cuenta la víctima tiene una cuenta en la que él solo es titular y cuando se da cuenta que la tarjeta la tiene el, cuando eso me vas pidiendo, etc. Como es de forma muy paulatina pues no piensan que sea violencia, hasta que se quieren ir y no tienen acceso, les cuesta muchísimo verlo antes” (Fundación mujeres, Cáceres, noviembre 2025).

Las profesionales, tanto a nivel municipal como a nivel asociativo, se encuentran con varios tipos de control económico de las mujeres en pareja o casadas.

Prácticas de vigilancia y restricción del acceso al dinero

Las mujeres víctimas de estas violencias económicas sufren un control férreo de los gastos, como por ejemplo teniendo cantidades ajustadas para las compras o controlar los tiques de la compra: *“No les dejan que manejen el dinero bajo ningún concepto, incluso me encontraba parejas que le tenían una paga a su mujer. Te doy 20 euros para que te compres algo, para que te tome un café o para contarles el dinero cuando van a comprar, mirar los tiques, o sea, todas estas comprobaciones que te puedas imaginar.”* (Psicóloga, Moraleja, octubre, 2025). Una participante contaba que ella tenía que pedir el dinero el día antes para que su marido le dé para ir a comprar, ya que el dinero de la empresa familiar está en casa de sus padres: *“El dinero lo tiene en casa de sus padres. Si yo voy a comprar, le digo, voy a comprar y él va a lo coger a sus padres, me lo da y voy a la compra. Y lo que sobra se lo doy. Y allí le dejo los tiques, aunque no los mira, yo lo hago así”* (Participante, 36 años, 2 hijos, Sierra de Gata, noviembre, 2025). La concejala de Moraleja explica igualmente que siguen existiendo mujeres que tienen asignado un cierto dinero para la casa, sobre todo las mujeres que no tienen un trabajo remunerado: *“todavía se oye y se sabe que hay mujeres que tienen una un dinero adjudicado por parte de la pareja y es con el que tienen que mantener la casa, eso existe en nuestros pueblos, con control de tiques. Con mujeres que no tienen a su nombre ni facturas, ni un contrato de teléfono, ni de su casa, porque claro ellas no son las que pagan nada oficialmente porque como no son las que desarrollan el trabajo remunerado no son las que aparecen en esas tareas”* (Soledad Tobar Iglesias, Concejala de Cultura e Igualdad de Moraleja, Hoyos, octubre 2025). Cuando las mujeres sobrepasan los gastos adjudicados por el marido se ven en la situación de ir a pedir ayuda a los servicios sociales para llegar a fin de mes: *“La mujer dependía económicamente para todo de él. Tenía asignada una cuantía económica al mes que no podía superar para la compra de la comida y de los elementos en casa, pero no podían comprarse un pantalón, un jersey, un vestido para ellas porque si ese dinero no les llegaba, si el dinero para la comida que tenían asignado no les llegaba, no tenían dinero para otra cosa. Era suficiente siempre y cuando no surgieran gastos extras. Si en un mes se nos apropiaba la lavadora, no tenían dinero para comer y tenían*

que venir a pedir ayuda porque no llegaban a fin de mes.” (Servicios sociales, Moraleja, noviembre 2025). Este tipo de control no solo se encuentra en mujeres mayores, como tenemos tendencia a creer, mujeres de 30, 40 o 50 años se encuentran en esta situación, la mayoría dependen económicamente del hombre por estar cuidado de hijos e hijas u ocuparse del hogar.

Privación de acceso a cuentas, tarjetas o registros bancarios.

La gestión bancaria y el control de gastos es un punto importante, sobre todo en las nuevas generaciones que pagan más con tarjeta. En el cuadro de la gestión familiar del dinero, muchas mujeres se encuentran con que se hace más uso de su dinero que del dinero del cónyuge: *“tú confías en la persona con la que estás viviendo y se encuentran con que se gasta su dinero y el suyo lo guarda, tiramos de tu cuenta hasta que se te acabe todo el mes y si tú tienes dinero en la tarjeta y hay una extra que pagar tiramos de ahí y si hay que restringir de algo, lo primero de tu teléfono... siempre la mujer es la que va sufrir las restricciones de dinero. Y si se niega se puede encontrar con que le ha duplicado una tarjeta y tiro en ese tipo de cosas”* (Igualdad Mancomunidad de Sierra de Gata, Hoyos, octubre, 2025). Muchas mujeres no tienen cuenta bancaria o tienen una compartida con el marido: *“Mujeres que no tienen una cuenta propia o que ven normal tenerlo todo en la cuenta del marido. Creo que es una de las mayores brechas que hay. Hay que concienciar y hacerlas ver que ellas son tan dignas de tener algo suyo propio de decir sólo suyo, tener una cuenta para tus ahorros, para tus cosas y que entiendan la independencia que da eso. Porque al final tienen normalizado tener el dinero en común y tienen que dar cuentas al otro del dinero, pero esto es una manera de controlar al final, aunque sea a lo mejor indirecta”* (Mónica Morales, alcaldesa de Hoyos, Hoyos, octubre 2025).

Restricción del acceso a la información y toma de decisiones económicas

La restricción del acceso a las informaciones económicas constituye una de las violencias económicas más comunes, y esta puede darse a pequeña o a gran escala, yendo desde ocultar gastos esporádicos a la ocultación total del estado económico de la familia o de las retribuciones: *“hemos visto casos muy duros, de no saber cuánto cobra el marido y él engañarla completamente, privarla de la gestión del dinero y restringir de hacer ciertas cosas porque no se lo pueden permitir. Hemos visto un caso de un hombre que le decía a la mujer que está cobrando una cosa, y el estás cobrando otra una cosa muy diferente, para que la mujer no gaste mucho. El oculta totalmente su salario y eso lleva a restricciones: le dice estoy cobrando 500 euros de un subsidio, entonces vamos a vivir con eso, y sus hijos se han visto privados de zapatillas, de excursiones fuera del colegio porque no había dinero, de no ir a ver a su familia porque no había dinero, y afecta a la hora de comprar carne, comprar yogures, y claro el yogur para él las verduras o la carne Lo que hemos visto en muchas nuestras abuelas de hacer el primero el cacho bueno de*

carnes para el marido, los niños y luego tú si te queda un cachito te lo comes tú ... y al final resulta que cobraba el doble de lo que decía ósea que ha sido un trauma para ella después de tanto sacrificio” (Igualdad Mancomunidad de Sierra de Gata, Hoyos, octubre, 2025).

Las profesionales se encuentran también con mujeres que no saben manejar nada de lo que tiene que ver con la economía porque todo lo llevaba el marido: *“No saben manejar los bancos. Van a los bancos y es que prácticamente no saben si tienen una cuenta conjunta o es del marido”* (Fundación mujeres, Cáceres, noviembre, 2025). La profesional de la Fundación Isadora Duncan ahonda en esta problemática de la falta de conocimiento y de toma de decisiones, y además sus consecuencias nefastas: *“No entienden qué significa que ha habido violencia económica durante la relación, que si no tienes control económico sobre los ingresos y gastos del hogar y si no sabes cuántos ingresas, en qué se va el dinero, cuáles son los gastos, las deudas. Cuando no tienes ese control significa que estás relegada a una posición de subordinación que además no te permite ni siquiera acceder a la información, ya no digo opinar sobre ello, ¿no? O opinar sobre cuáles son los gastos más importantes, sino que no tienes acceso a la información. Desde cuando vemos que hay muchas mujeres que no tienen educación financiera básica, del hogar, doméstica. Hay muchas mujeres que no lo saben y que a lo mejor está su nombre y que si se produce un impago, la comercializadora va a ir a pedirles a ellas justificaciones. O pregunta, ¿en qué condiciones está el préstamo con el que compra el coche? Uff, no tengo ni idea, Dios que eso lo lleva él. ¿Ostras? ¿Cómo que lo lleva él? Claro, no es que sea dejadé ni sea desconocimiento, sino que simplemente se nos ha acostumbrado a enfocarnos en otra cosa, ¿sabes? Un poco, bueno, no sé en qué condiciones está la hipoteca, pero vamos, te sé decir, los productos de limpieza que uso para, no sé, que mancha de memoria, ¿no? Y esa me deja de ser un estereotipo, en primer lugar, y no deja de ser también un mecanismo de control y de sometimiento”* (Tania, Fundación Isadora Duncan, entrevista en línea, noviembre, 2025).

La falta de información va ligada igualmente al ocultamiento de la realidad económica de la familia. Muchas mujeres no tienen potestad para tomar decisiones conjuntamente en la pareja *“Ellas no puedan tomar ninguna decisión ni qué coche se compra, ni qué si se puede cambiar los menores de colegio, todo lo que implique temas de dinero, ellas no controlan nada. Y en esos casos las mujeres tienen su propia cuenta bancaria, tienen un trabajo, o son personas que dependen económicamente del marido, de la pareja, que ellas tengan esa problemática. Incluso mujeres que luego, después de un divorcio, se han quedado ellas pagando la hipoteca sin haberse quedado con la casa y con las custodias compartidas, comprando menos que los exmaridos, como que trae la trampa. Una paciente cuando se estaban divorciando, él pidió un crédito al nombre de ella. Y ella está pagando ese crédito hoy en día y llevan ya divorciados como 5 o 7 años. Y no lo ha podido denunciar.”* (Psicóloga, Moraleja, octubre, 2025). La

apropiación de bienes pagados conjuntamente es una problemática recurrente en la que las mujeres no aparecen como titulares de los bienes que pagan, de la misma forma que en el sistema de las empresas familiares o la compra de viviendas y de bienes para uso familiar.

Las trampas de la economía doméstica

En continuidad con la lógica de las empresas familiares, la economía doméstica constituye una de las principales expresiones de la violencia económica que afecta a las mujeres rurales. Amartya Sen plantea que la unidad doméstica es un lugar de cooperación a la hora de contribuir al bienestar familiar como ingresos, cultivos, trabajo doméstico... y un espacio de conflicto en el reparto de los tiempos, de las actividades, en el acceso y control de los activos, así como en la toma de decisiones (Sen, 1990). El reparto de los gastos no depende únicamente de la aportación económica formal, sino de normas de género que tienden a invisibilizar las contribuciones no remuneradas de las mujeres y a naturalizar que ellas asuman los gastos “menores” o cotidianos, mientras los hombres conservan el control de los activos estratégicos.

Desde esta perspectiva, el conflicto no siempre es explícito: Se subraya que muchas desigualdades se sostienen a través de lo que denomina “percepciones distorsionadas de interés propio”, mediante las cuales las mujeres aceptan arreglos aparentemente justos —como el reparto 50/50 de los gastos— que en realidad son desiguales, al no tener en cuenta las asimetrías salariales, la carga de cuidados o la falta de control sobre la propiedad y el ahorro. Así, un reparto igualitario en términos formales puede resultar profundamente inequitativo, y a pesar de ello la mayoría de las parejas en la que ambos trabajan utilizan este sistema sin tener en cuenta por ejemplo la diferencia de salarios o de bienes: *“Todo lo pagamos es 50%, él gana mucho más que yo, pero también gasta mucho más que yo”* (Participante, 46 años, casada, Sierra de Gata, noviembre 2025). Tampoco se tiene en cuenta el reparto de los cuidados y de la carga mental: *“Lo mío es mío, lo suyo es suyo, pero hay una cuenta en común familiar, en común. Se pone aquí dinero al mes y de ahí gastos de la casa, de los niños, de todo. Ganamos más o menos. Pero casi siempre la carga es más para mí, de compra, de la lista de la compra. La carga mental es para ti.”* (Participante, 30 años, Sierra de Gata, noviembre, 2025). Otra participante, ya separada analiza la forma desproporcionada en el que los gastos se hacían en base de un supuesto 50/50: *“teníamos una cuenta en común y en esa cuenta en común todos los meses metíamos cada uno 300 euros de nuestros sueldos y de ahí teníamos la mayoría de los gastos comunes. Pero el goteo diario corría por mi cuenta porque yo tenía dinero en efectivo y las facturas de la luz, del alquiler como las pagaba en efectivo, pues pagaba yo. Había formas de compensar que nunca jamás fue igual”* (Participante, 34 años, separada, Sierra de Gata, noviembre, 2025).

Otras parejas deciden crear una economía familiar donde todos los ingresos forman parte de la economía familiar y no solamente lo considerado como gastos comunes: *“Yo es todo lo que entra, eso es a pachas. Yo eso de poner cada uno en una cuenta no. Y si quiero comprarme algo me lo compro. Lo que yo diga, yo no le traigo consultas. Si me apetece comprarme esto y me lo compro, se lo digo. Yo mando y ordeno”* (Participante, 40 años, Sierra de Gata, noviembre, 2025). En otra pareja se observa una gestión similar, aunque sin un fondo común, cada gasto se imputa a una cuenta distinta en función de los gastos y de los ingresos de cada miembro: *“Nosotras que es un poco peculiar. El dinero que entra en casa es el dinero que entra en casa, da igual por el lado que entre, es el dinero con casa y punto. Vale. Pero sí que es verdad que desde que empezamos y ella tiene su cuenta, yo tengo la mía, tiramos da igual de la que sea. Luego tenemos una cuenta que abrimos como de ahorros, que de vez en cuando metemos ahí dinero”* (Participante, 29 años, Sierra de Gata, noviembre 2025).

Un tercer tipo de gestión de la economía doméstica es la gestión subrogada de la economía familiar a la mujer que lleva los gastos de la casa y del marido. Es el caso de una mayoría de mujeres mayores que comparten el salario del marido o de la pensión. Una de las participantes contaba que sus hijos se sorprendían al saber que solo tenían una cuenta para la pareja: *“Mis hijos, por ejemplo, se escandalizan, pero así lo tenéis todos juntos. Las dos pensiones llegan a esa cuenta y de esa cuenta vamos tirando.”* (Participante, +65 años, viuda, Sierra de Gata, octubre, 2025). La gestión de la economía familiar ha evolucionado en las últimas décadas, sin embargo, una parte de las mujeres mayores que no tienen pensión propia, solo tienen autorizada la cuenta de su marido: *“Yo no tengo cuenta. Yo no cobro pensión, tengo que estar en la de mi marido, sino a ver cómo saco yo dinero.* (Participante, +65 años, viuda, Sierra de Gata, octubre, 2025). Este tipo de gestión crea una dependencia directa de la mujer de los recursos producidos por el hombre, sin embargo, esta fórmula ha sido la habitual en las zonas rurales durante décadas y en muchos casos la gestión del dinero la efectuaba la mujer: *“Yo voy a la caja saco, gasto, no me controla lo que gasto y hasta me dice dame dinero porque soy yo la que lo tengo. Nunca he tenido problemas”* (Participante, 70 años, Sierra de Gata, octubre, 2025). Una profesional explica que esto puede ser una ilusión de control financiero, más que una realidad: *“Puedes controlar la gestión económica de la casa, porque yo sé el dinero que se entra y que sale, sé el dinero que tengo que dedicarle para la alimentación, sé el dinero que tal. Eso es una trampa. Es una trampa porque sí, efectivamente, ¿sabes cuánto dinero se dedica a la alimentación al mes? Por supuesto, porque eres tú la persona encargada del ámbito económico, que sorpresa, ¿no? Pero, ¿sabes cuáles son las condiciones hipotecarias? ¿Cómo está la hipoteca que firmaste? Aquí no. ¿Por qué? Porque en las pequeñas decisiones somos nosotras, las que nos empoderamos económicamente, pero en las grandes desaparecemos.”* (Tania, Fundación Isadora Duncan, entrevista en línea, noviembre, 2025).

Muchas veces este tipo de gasto está supeditado al hecho de haber recibido una educación para no ser “manirota” y gestionar bien el hogar: *“Es verdad que antiguamente, los hombres eran los que ganaban el dinero, pero en realidad esas mujeres eran las que gestionaban ese dinero, pero no te preocupes que ya estaban enseñadas a gestionarlo bien, no se iban a pasar, no iban a malgastar el dinero. De hecho, yo ahora veo que las que van a comprar son las mujeres habitualmente y tienen como una especie de presupuesto, que sea ella la que se lo ha puesto, o la que no tenga una economía muy allá, o que sea el marido que dice... Claro, yo ahí ya no tengo evidencias de que siga pasando, pero tienen su presupuesto”* (Marta Moran Domínguez, teniente alcalde de la corporación Municipal de La Moheda, Moraleja, noviembre, 2025). En otros casos, las mujeres se han visto en tesituras difíciles en las que tenían que esconder dinero o pedir a la familia para llegar a fin de mes, ya que el marido se lo gastaba: *“Yo tenía el dinero escondido para que no me lo encontrara porque se lo gastaba todo en beber, en tabaco y jugar a las tragaperras. Si me veía muy apurada le pedía a mi suegra o ya de más mayor a mi hija. He pasado mucha falta”* (Participante, 85 años, Sierra de Gata, noviembre, 2025). Este tipo de economía doméstica, propia de generaciones pasadas, ha estado muy marcada por la explotación de las mujeres rurales en el campo y en el hogar y el sometimiento por la dependencia económica propia del trabajo no remunerado. La economía feminista amplía este análisis mostrando que la economía doméstica es un área central de reproducción de desigualdades y violencias económicas. Autoras como Carrasco y Fraser señalan que, cuando los hogares organizan sus finanzas sin reconocer el valor económico del trabajo doméstico y de cuidados, se produce una transferencia sistemática de recursos y bienestar desde las mujeres hacia el conjunto del hogar y, en muchos casos, hacia los hombres. Esta dinámica puede derivar en control económico, dependencia financiera y dificultades para la salida de relaciones violentas.

En suma, entender la unidad doméstica como un espacio de conflicto permite visibilizar que el reparto de los gastos no es una cuestión técnica o neutral, sino una relación social atravesada por género, poder y desigualdad, donde la justicia económica no se alcanza mediante la igualdad aritmética, sino mediante criterios de equidad que reconozcan las contribuciones, las cargas y las posiciones estructurales diferenciadas dentro del hogar.

La cultura del sacrificio está implícita en el centro de estas formas de economía domésticas ya que existe una tendencia bastante extendida por parte de las mujeres, de considerar poco el dinero, como lo apunta la alcaldesa de Hoyos: *“como una especie de tendencia de las mujeres de considerar que lo mío es de todos, y del hombre que lo mío es mío. Muchas veces ellas no lo ven como algo normal y no es normal ellas tienen el mismo derecho a tenerlo suyo. Pero no le dan tanta importancia al tema económico”* (Mónica Morales, alcaldesa de Hoyos, Hoyos, octubre 2025). Según Tania de la Fundación Isadora Duncan, se trata de un problema sistémico: *“Asusta lo normalizados o lo arraigados que están los*

estereotipos y los roles de género en los que se dice que el dinero es poder, controlar el dinero es controlar o tener poder sobre otra persona, y que normalmente son ellos los que están vinculados a ese poder, bien sea porque tienen ingresos más altos y más elevados que nosotras, y ahí abrimos el melón de la brecha salarial, del trabajo doméstico, del trabajo de cuidados, etcétera, etcétera, o bien o bien sea porque ellos se les sobreentienden más conocimientos sobre esto que nosotras” (Fundación Isadora Duncan, entrevista en línea, noviembre, 2025).

La cuestión economía doméstica engloba igualmente las propiedades, las hipotecas, las deudas. La observación que se puede hacer es similar: las mujeres sufren violencia económica en la compra de propiedades, ya que muchas veces no figuran en las escrituras (como en el caso de las empresas familiares): *“La casa está a su nombre, pero la estamos pagando los dos porque cuando se la compró, yo no tenía todavía una economía, digamos, tenía trabajos temporales y tenía yo 20 años donde iba a comprarme una casa con él todavía. Sí, que llevaba un poco tiempo. Como que no era plan.”* (Participante, 40 años, casada, Sierra de Gata, noviembre 2025). Otra participante explica que ellos tienen cada uno su hipoteca pero que la casa de su cónyuge esta alquilada y se paga la letra con el alquiler, sin embargo, viven en la suya y ella paga todo el alquiler sola: *“El alquiler de la suya de momento paga su hipoteca, cuando ya se acabe la hipoteca, pues se pondrá. Mi hipoteca la pago yo, cuando lo conocí, esa ya era mi casa, me la compré yo sola, y él se había comprado su casa el solo. La hipoteca, por ejemplo, dije que yo la seguía pagando yo sola porque es mi casa, pero en el tema de obras, reformas, cosas que se rompan tal, los dos a medias. Hemos cambiado ventanas y hemos puesto calefacción en los dos a medias”* (Participante, 46 años, 2 hijos, Sierra de Gata, noviembre, 2025).

A la hora del divorcio o separación muchas mujeres pierden sus propiedades porque no pueden probar su aportación a las reformas o a la compra como lo explican las agentes de Igualdad de la Mancomunidad de Sierra de Gata: *“Hemos tenido dos casos, el primero era un tema de una hipoteca que iba a estar pasada única y exclusivamente por la cuenta de él y ella pagaba de 50% transfería el dinero a la cuenta de él desde una cuenta en la que también estaba él. Y también hemos tenido un caso de una chica que compró una finca que se puso a nombre de él y ella pago también esa finca y luego hubo violencia de género por otras cosas y no ha podido reclamar la finca porque no tiene forma de acreditar que le daba el dinero. Hay que tener en cuenta cuando hablamos de violencia económica durante el matrimonio y estás en ganancias si te separas la mitad es tuya, pero mucha gente, no se casa ahora claro eso crea problemáticas diferentes”* (Igualdad Mancomunidad de Sierra de Gata, Hoyos, octubre, 2025). Otra de las participantes, por ejemplo, recibió la casa familiar en herencia y la acabo poniendo a nombre de su pareja y de ella. Algunas familias, para evitar la apropiación de los bienes por las mujeres, deciden no poner nada a nombre de los hijos: *“la casa es de sus padres supuestamente suya, pero no se la cambia*

de nombre, lo hacen mucho a las familias para proteger el patrimonio familiar” (Participante, 36 años, Sierra de Gata, noviembre, 2025).

La técnica de ADISGATA confirma que la cuestión de la propiedad constituye una problemática mayor sobre todo cuando uno de miembros es autónomo, debido a la falta de separación entre el patrimonio familiar y el empresarial: *“Todo lo que sea propiedad con la entrada de la sociedad limitada está mezclado el patrimonio familiar del patrimonio empresarial cuando eres autónomo, por ejemplo.”* (María Isabel Sánchez Mateos, técnica de ADISGATA, octubre 2025, Hoyos).

Los análisis desde la justicia de género en regímenes de propiedad marital —por ejemplo, en divorcios o disolución de sociedades patrimoniales— señala que incluso cuando existen normas de reparto equitativo, las estructuras legales y culturales tienden a valorar menos la contribución femenina, particularmente si ha sido no remunerada o informal. Por otro lado, los estudios como el de *His house, ¿her house?* identifican una tendencia global de predominio masculino en la titularidad de la vivienda dentro de las parejas, reforzada por normas sociales que consideran al hombre como “titular natural”.

Dependencia económica: el reverso de la violencia económica

El sabotaje económico y laboral, así como el control económico, no son episodios aislados ni formas “menores” de violencia, sino mecanismos estructurales que producen dependencia económica y que atraviesan y refuerzan el conjunto de las violencias de género. La dependencia no es un efecto colateral, sino el resultado buscado de prácticas que restringen el acceso de las mujeres a ingresos propios, activos, derechos laborales y capacidad de decisión. Desde la literatura académica, Evan Stark conceptualiza estas prácticas como parte del control coercitivo, subrayando que, la dependencia económica “no trata solo de dinero, sino de la erosión sistemática de la autonomía mediante restricciones laborales, deuda, vigilancia e intimidación”. La evidencia empírica recogida confirma esta tesis. Las profesionales describen trayectorias marcadas por la falta de inserción laboral, el control total del dinero incluso cuando las mujeres generan ingresos, y la imposibilidad práctica de abandonar la relación tras décadas de convivencia. Como señala una técnica de Fundación Mujeres: ***“la pobreza que tiene rostro de mujer. La dependencia económica es una parte fundamental en el que las mujeres se queden muchas veces en violencia, en otro tipo de violencia incluso en violencia física que se consideran más graves en nuestra sociedad. No tengo estudios, tengo hijos, no tengo un trabajo, ¿dónde voy? ¿Cómo sales tú de lo que ha sido tu casa siempre, de una relación de 20, 30 años, sin tener un ingreso, sin tener a dónde ir? Al final el miedo, la necesidad y la economía se acaban juntando y les dificulta muchísimo salir de ahí a las mujeres”.*** (Fundación Mujeres, Cáceres, noviembre 2025). La dependencia económica reduce

drásticamente la “capacidad de salida”, haciendo que incluso situaciones de violencia física sean toleradas por la ausencia de alternativas materiales. Como expresan las profesionales, en el ámbito rural, esta dependencia se ve agravada por factores estructurales específicos: menor oferta de empleo, informalidad del trabajo familiar agrario, sabotaje laboral encubierto y exclusión de derechos sociales. El estudio de FADEMUR identifica la dependencia económica como uno de los principales factores de riesgo : “En este sentido, entre los objetivos del estudio promovido por la DGVG sobre Mujeres víctimas de violencia de género en el mundo rural (FADEMUR, 2020) destaca el de analizar aquellos posibles factores que exponen a las mujeres rurales a una vulnerabilidad mayor de sufrir violencia o que agravan la situación o dificultan la salida de aquellas que ya sufren maltrato en su relación de pareja. La dependencia económica es identificada como uno de los principales factores de riesgo”(Ministerio de Igualdad, 2023, p. 76). Como señala una técnica de la Fundación Isadora Duncan: “El trabajo doméstico y de cuidados es la raíz de todas las desigualdades: es el único trabajo que no está pagado, no genera derechos laborales y no da acceso a una pensión” (Tania, Fundación Isadora Duncan, entrevista en línea, noviembre, 2025).

Asimismo, la dependencia se intensifica en mujeres con otras vulnerabilidades estructurales, como las mujeres migrantes, para quienes la barrera lingüística y administrativa refuerza el aislamiento y la dependencia del agresor como mediador con el exterior. Tal como relatan las profesionales, cuando la pareja es “la única vía de comunicación”, la violencia económica se entrelaza con la violencia simbólica y relacional, cerrando aún más las posibilidades de salida. En conclusión, el sabotaje económico y laboral y el control económico constituyen tecnologías de poder que producen dependencia como condición de posibilidad del mantenimiento de la violencia. Esta dependencia no es individual ni fruto de decisiones personales, sino el resultado de estructuras económicas, laborales y de género que sitúan a las mujeres en posiciones de vulnerabilidad material. Reconocer la dependencia económica como el reverso de la violencia económica obliga a desplazar el foco desde la “igualdad formal” hacia la justicia económica, incorporando el acceso real a ingresos, derechos laborales, protección social y activos como condiciones indispensables para una vida libre de violencias.

Violencias después de la relación

Las violencias económicas tienen la característica específica de continuar incluso después de la ruptura, en este periodo la violencia puede reconfigurarse, o desarrollarse en los casos en los no existía violencia. Como señalan los estudios sobre violencia económica post-separación, esta etapa puede convertirse en un espacio privilegiado de continuidad del control, ahora mediado por el derecho de familia, los convenios reguladores, las pensiones alimenticias y la gestión del tiempo y los cuidados. Los estudios como el de

Gisbert muestran que las distintas formas de violencias económicas, como la demora intencional en el pago de una pensión, la falta de pago de una deuda común, o la presentación de demandas por cada gasto del hijo o la necesidad de este, constituyen una táctica para minar la moral de las mujeres sin la necesidad de incurrir en un tipo penal (Gisbert, 2016). El estudio sobre la violencia económica de género del proyecto ECOVIO llevado por la docente Inmaculada Domínguez Fabián, llega a varias conclusiones sobre las violencias después de la relación: “Tras la separación un 70% de las mujeres que sufrieron violencia física afirma sufrir Explotación Económica frente al 33% de las mujeres que no sufrieron violencia física. En cuanto al Control Económico, tras la separación, se detecta mayor presencia en el caso de las mujeres que han sufrido violencia física pero el número de mujeres que no sufrieron ese tipo de violencia no es desdeñable. Si bien son varias las preguntas relativas a la táctica de Control Económico tras la separación, destaca que el impago voluntario de los gastos extraordinario, por parte de las exparejas es la táctica más utilizada, y esta se produce tanto en quién ha sufrido violencia física como en quién no. [...]La relación entre haber sufrido Violencia Económica durante la relación y padecerla tras ella es considerable; lo que implica la importancia de detectar esos abusos para de esa forma reducir los abusos económicos tras la separación”(ECOVIO, 2021).

Los estudios realizados hasta ahora muestran que lejos de neutralizar la desigualdad previa, la separación suele hacerla más visible y más costosa para las mujeres, especialmente cuando existen hijas e hijos comunes, si tenemos en cuenta que: “en la actualidad las madres son el grupo mayoritario de progenitores que se hacen cargo de los hijos (en exclusiva y teniendo en cuenta también la custodia compartida) y los padres son el grupo mayoritario de progenitores que se hacen cargo de la pensión de alimentos (en exclusiva y teniendo en cuenta también la pensión compartida)” (Martín López, 2023). La mayor parte de la carga mental, logística, económica y de cuidados recae sobre las familias monomarentales. La violencia económica tras la separación no se limita al dinero. El control sobre los tiempos, las visitas, la disponibilidad permanente y la imposibilidad de planificar la vida cotidiana constituyen una forma de control económico indirecto, que impacta en la capacidad de las mujeres para trabajar, socializar o descansar. Varias participantes divorciadas se encuentran a merced de la disponibilidad o de la buena voluntad del ex cónyuge de respetar los acuerdos: *“Más de una vez he tenido que anular mis planes porque no ha cumplido su parte. Me acuerdo de que me iba un fin de semana a Salamanca y tenía que recoger los niños a las seis de la tarde, como me tenía que ir antes, pues le dije a su prima que se quedase con los niños una hora hasta que llegase su padre. Pues se presentó cuatro horas más tarde y si no se presenta pues me tengo que venir de Salamanca a quedarme con los niños, y dejar mi vida, mis planes y mis cuestiones, como ha pasado ya. Pero eso no pasa nada, si tú vas al*

cuartel, como hemos hecho alguna vez, ya según ellos hay un motivo ya que no fue porque no tenía sillas del coche” (Participante, 43 años, Sierra de Gata, noviembre, 2025).

Otra madre cuenta como su ex viene a su casa a horas intempestivas sin ni siquiera prevenir antes para tenerla controlada: *“él coge un día a las diez de la noche y llega aquí, y le toca la puerta para ver al niño. De hecho, cuando llega de vacaciones, ¿sabes qué te quiero decir? A mediodía, cuando ella está comiendo, venga a ver al niño, pero tú te crees que hasta ahora puede entrar en casa. Y si no les deja entrar ahí, ya tenemos una historia. El acceso a mi casa es libre. Entonces yo no puedo tener vida privada, no puedo, por ejemplo, quedar con alguien, porque se puede presentar el otro.” (Participante, 39 años, separada, Sierra de Gata, noviembre, 2025).*

Este tipo de control sucede incluso en parejas con custodias compartidas, en la que la madre tiene que estar disponible incluso en su semana de descanso: *“Hay gente que está separada, el hombre, cuando le toca la semana, pues venga a llamar que me falta esto o lo otros, que si comemos juntos en familia... Para no cocinar, así, o se lo lleva a casa la abuela. Y la semana que le toca a las chavalas, pues, ellos se van del pueblo, incluso, y es como, pues, un búscate tú la vida y el día, me da igual, que es una necesidad para trabajar, porque te apetece ir a tomarte una cerveza de tus amigas o amigas. No puedes contar ni siquiera si tu criaturita se te pone enferma o te enfermas tú.” (Lo, INCYDES, Villasbuenas de Gata, noviembre, 2025).*

Cuando los hijos o hijas tienen enfermedades graves o son personas dependientes, las madres suelen tener la guardia, pero esperan que el padre esté disponible para las citas médicas o en caso de urgencia: *“psicológicamente si su hijo tiene cualquier problema de salud y no le puede llamar, es angustiante. Lo único que necesita es saber si está o no está, porque si él no está, pues a lo mejor tiene que llamar a otra persona para ayudar. Él tendría que ser responsable de decir en estos días no estoy, estoy fuera y no me puedes llamar. Una vez se puso el niño malo y él estaba en otro pueblo. Ella ya se tuvo que ir al hospital y tuvo que llamar a su hermano,” (Participante, 39 años, separada, Sierra de Gata, noviembre 2025).*

Las madres separadas sufren doblemente la imagen de la “madre sargento” y el “padre enrollado”, ya que la repartición de las tareas se reafirma aún más tras la separación. El peso de los cuidados, de la educación y de la organización recae en las madres: *“el peso de la educación, de los límites recae en nosotras. Cuando tú estás en pareja, lo mejor lo consensuas, estarás de acuerdo o no, pero cuando estás sola y no tienes el apoyo de tu pareja, es que aparte de que tú dudes a lo mejor lo que te vas a llevar una pequeña bronca de que por qué has dejado. Yo creo que ahí sí que lleva la carga. Y te voy a*

decir más, la gestión de vamos a hacer los deberes, vamos a ir a extraescolares, hay que ducharse, qué ropa te vas a poner, todo. Me ha pasado esto con un amiguito, con una amiguita, lloro porque me han llamado, no sé qué, creo que están presente las mujeres. La gestión emocional, funcional de los niños la llevan las mujeres” (Marta Moran Domínguez, teniente alcalde de la corporación Municipal de La Moheda, Moraleja, noviembre, 2025). La desatención de los cuidados básicos de los hijos es uno de los puntos más señalados por las madres ya que algunos padres "de fin de semana" se desentienden de la educación, de la alimentación sana y de la salud del niño (no hacen deberes, no dan medicación), obligando a la madre a gestionar el caos a la vuelta al día a día, o lo que es peor la vuelta al cole con la imposición de horarios, de rutinas, etc.

Asumir completamente los cuidados de los hijos e hijas es la continuación de la asignación de los roles de cuidado fuera de la pareja, inclusive se refuerza la feminización de estos roles. El caso de esta madre de un menor con discapacidad, ella ha perdido toda libertad, cambiado de casa, adaptado su vida a la enfermedad, mientras el padre a penas a cambiado su vida: *“Fui asumiendo el cuidarlo, y eso cada vez ha ido a más como cada vez es más complicado y más dependiente, a mí ya me genera miedo que se quede con el 4 horas porque no está ocupándose de su hijo, está todo el rato con el teléfono, hablando o mirando cosas y es que le da igual, le digas lo que le diga él llega a casa, que el otro día se lo dije, “juegas más con el perro que con el niño, pero te da igual”* (Participante, 39 años, separada, Sierra de Gata, noviembre 2025).

Durante el terreno, se han observado varias situaciones de violencias vicarias o instrumentalización de los hijos e hijas para dañar a las madres. Uno de los casos ha sido la negativa de devolver una hija a su madre, tras una separación: *“Tuve que huir para salir de esa relación, mi familia me pedía cada vez que volviera con él, y al final no pude más y me fugué. Cuando ya no podía más mis padres vinieron a buscarme, pero a la vuelta, mi ex no me quería devolver a la niña. Yo reclamaba a mi hija, y puse a mediadores, porque yo lo que no quería es que mi hija se crie entre porros, pasando hambre, en estar con un padre que se queda dormido, y no se ocupa de ella... Yo tenía una foto de cuando me pegó, que yo tenía la mano marcada de la hostia que me dio. Lo denuncié ante los mediadores, y les dije que a mí me daba igual todo, el coche, la casa, eran de los dos, que se quede todo, pero mi hija me la da por las buenas, me la da por las malas, porque aquí tengo fotos. Y hablaron entre ellos, y mi niña me la trajo, pero se quedó con todo, el coche, la furgoneta, la casa de protección oficial y yo me vine con un empeño, porque encima estuve pagando yo el coche con 430 euros por mes”* (Participante, 34 años, separada, Sierra de Gata, noviembre, 2025).

Las amenazas de quitarle la custodia forman parte de estas violencias vicarias, el caso de esta joven de la Sierra de Gata sufre violencias económicas tras la separación y ha intentado establecer un convenio regulador, a lo que se niega el padre: *“Cuando yo le hablo de convenio, me dice que si hacemos convenio entonces él se lleva al niño a su casa. Me empieza a amenazar Me coacciona con eso y a mí me da miedo. No lo he denunciado por violencia cuando me pego por miedo a que me quite a mi hijo”* (Participante, 39 años, separada, Sierra de Gata, noviembre, 2025).

El dinero como herramienta de control continuo

El impago o el pago irregular de pensiones, la judicialización reiterada y la utilización de los hijos como instrumento de presión constituyen formas de violencia económica de larga duración, que no requieren convivencia ni contacto cotidiano para producir efectos materiales y subjetivos devastadores. Tras la separación, el agresor utiliza el incumplimiento de las obligaciones financieras para "fastidiar" o mantener un vínculo de poder sobre la mujer, como lo explica Inmaculada Domínguez Fabián, docente en la UNEX y experta en violencia económica: *“es el instrumento que le queda al ex, si quiere ser malo lo único que le queda para fastidiar es el dinero”* (Inmaculada Domínguez Fabián, docente en la UNEX, Cáceres, noviembre, 2025). Esta violencia se articula, además, con una estructura social que sigue asignando a las mujeres la responsabilidad principal del sostenimiento de la vida, incluso cuando los recursos económicos no están bajo su control, como explicábamos en el primer apartado.

El convenio regulador: el punto de partida de las violencias

En las fuentes, el convenio regulador se presenta como una herramienta fundamental pero ambivalente: por un lado, es el documento legal que debería garantizar la seguridad económica de los hijos; por otro, se convierte a menudo en un foco de conflicto, coacción o resignación para las mujeres separadas o divorciadas. Aunque la reforma legal de 2005 promovió la igualdad formal de derechos entre progenitores, las relaciones de poder desiguales dentro de la pareja y la distribución desigual de tareas domésticas y de cuidados no se reflejan adecuadamente en la práctica judicial, lo que genera tensiones y contradicciones al aplicar acuerdos de custodia.

Las experiencias de las mujeres rurales que han participado abordan diferentes problemáticas ligadas al establecimiento de estos acuerdos, que como en el caso anterior son motivo de chantaje y de amenazas. Varias madres no cuentan con un acuerdo legal que regule los derechos y los deberes de ambos padres, ya que se quedan en “acuerdos de viva voz”. Muchas mujeres relatan que, al inicio de la separación, deciden no formalizar un convenio y pactar las condiciones "de viva voz" para intentar mantener una relación cordial y una vida similar a la anterior: *“Yo decidí cuando nos separamos decidimos de Viva voz.*

Porque ahí vamos a intentar hacer la vida más o menos como antes. Cuando tú trabajas en línea está conmigo, cuando yo trabajo el niño está contigo. Y no hubo al inicio de la separación no hubo grandes problemas. Los problemas han venido cuando han entrado a otras de las personas” (Participante, 40 años, Sierra de Gata, noviembre, 2025). Sin embargo, las fuentes advierten que los problemas suelen aparecer con el tiempo y que la falta de un documento legal deja a la mujer desprotegida ante impagos de pensiones o cambios en los cuidados o incluso el tipo de guardia.

Los convenios suelen incluir el régimen de visitas, la custodia y la pensión de alimentos o compensatoria en el caso de mujeres dependientes económicamente, con cuantías en esta zona rural que oscilan entre 100 y 300 euros por hijo. En el estudio realizado por la asociación de mujeres juristas Themis, en numerosos casos analizados, las pensiones de alimentos fijadas por los tribunales no superan los 200 € mensuales, pese a que la mayoría de las custodia se asigna a la madre, “apenas se tenga en cuenta la diferencia de ingresos entre la madre y el padre a la hora de establecer la pensión de los hijos del progenitor no custodio o, que no se cuantifique la dedicación personal de la madre a los hijos, pero lo más llamativo de la sentencia es cuando establece”(Asociación Mujeres Juristas Themis, 2025, p. 60) lo que evidencia una falta de sensibilidad judicial hacia la protección material post-separación y agrava la desigualdad preexistente entre géneros. A menudo se establecen las cuantías a pagar cuando el padre está en paro o no ha declarado todas sus ganancias y este monto nunca se actualiza, a pesar de que la situación económica del hombre mejore sustancialmente después: *“Las condiciones era que él me pasaba una mínima pensión porque en ese momento que nos separamos él estaba en el paro y no trabajaba, unos 100 euros por cada niña y lo típico que ponen en todos los convenios, que es el fin de semana para ti, el miércoles para él y una cláusula que ninguno de los dos podía sacar a nuestras hijas al extranjero, sin el consentimiento de nosotros. Lo de las visitas y todo eso, pues no lo hemos cumplido, nos convenía a nosotros, que yo tenga la custodia de las niñas, y están siempre conmigo”* (Participante, 46 años, Sierra de Gata, noviembre, 2025).

Las agentes de igualdad de la Mancomunidad de Sierra de Gata apuntan que existen dificultades cuando se hacen los convenios, ya que las mujeres no están al corriente de todo así que dejan muchos flecos sueltos: *“Los convenios reguladores no se hacen bien, nosotros hemos tenido una formación hace unos meses y hay muchísimas cosas que no se ponen en los convenios reguladores que luego en el día a día a ellas le surgen un montón de problemas y un montón de impedimentos: el tema del colegio que además repercute sobre los hijos o las hijas u olvidarte por ejemplo algún gasto extraordinario a la hora de meter las cosas”* (Igualdad Mancomunidad de Sierra de Gata, Hoyos, octubre, 2025).

Otro fenómeno recurrente es que las mujeres, aun teniendo derecho a revisar el convenio porque las necesidades de los hijos han crecido (estudios universitarios, alquileres fuera del pueblo), deciden no hacerlo "por no tener complicaciones" y por "no complicarle la vida" al ex marido. Esto las lleva a abrazar – otra vez – la cultura del sacrificio intentando cubrir todos los gastos solas y cayendo en una situación de explotación económica por no exigir el cumplimiento o la actualización de lo pactado: *"Sinceramente, estoy muy tranquila, y no quiero complicaciones, no quiero complicarme la vida. Me gustaría que saliera de él de adaptar el convenio, pero como no va a salir... me conformo con que mis hijas puedan salir adelante con lo que trabajo yo y con lo que le da"* (Participante, 44 años, separada, Sierra de Gata, noviembre, 2025).

Inmaculada Domínguez aporta algunos consejos clave para prevenir violencias económicas futuras, entre ellos redactar convenios extremadamente detallados y anticipatorios. Un buen convenio debería prever gastos que en el momento de la separación parecen lejanos, tales como: *"Gastos de comunión o celebraciones; Ortodoncias o tratamientos médicos especiales; El coste del carné de conducir y de los estudios universitarios (pisos, tasas); Actualizaciones automáticas según el IPC para evitar que la pensión pierda valor real con los años"* (Inmaculada Domínguez Fabián, docente en la UNEX, Cáceres, noviembre, 2025).

El impago de pensiones y extras

Uno de los mecanismos más recurrentes de violencia económica tras la separación es el impago, pago parcial o pago estratégico de las pensiones alimenticias. Lejos de tratarse de incumplimientos aislados, los testimonios recogidos muestran prácticas sistemáticas de retraso, negociación unilateral o condicionamiento del pago al comportamiento de la mujer según las experiencias de profesionales: *"cuando hay separaciones la cuestión de la pensión de los pagos y del reparto de los cuidados es un campo muy amplio de violencias económicas de las mujeres y ahí es la mujer la que acaba la que se ve obligada a reorganizar toda toda su organización familiar porque es la que queda desprotegida si no se cumplen las medidas con respecto a la pensión compensatoria de ellas o no existe o no se pasa a los hijos. Y las pensiones no están adaptadas a la realidad, se pagan pensiones de 100 euros por hijo, un niño no sobrevive con 100 euros al mes y en muchos casos no se realiza el ingreso y en la mayoría de los casos la mujer no denuncia y no pide la revisión de las medidas"* (Soledad Tobar Iglesias, Concejala Cultura e Igualdad de Moraleja, Hoyos, octubre 2025).

Las estadísticas muestran que el impago de las prestaciones económicas corresponde al 91,8% de los tipos de delitos penales por violencia económica (Secretaría del Estado de Seguridad del Ministerio del Interior, 2020, p. 64). Según el estudio del proyecto ECOVIO, 41% de las exparejas de no víctimas de

violencia de género y 70% de las víctimas de género han sufrido los incumplimientos de los pagos acordados en el convenio. En lo que respecta a los pagos extraordinarios, 45% y 68% han sufrido

Figura 2

Incumplimiento de los pagos acordados en Convenio.



Fuente: ECOVIO. 2020. https://observatory.economic-genderviolence.eu/wp-content/uploads/2021/06/ECOVIO-Infografia-n1_Mesa-1-scaled.jpg

incumplimiento de pagos. Entre el 70% y el 80% de las mujeres piensa que esos impagos son voluntarios.

La violencia económica no se manifiesta únicamente en el impago total, sino también en prácticas de pago irregular, retrasado o condicionado, que

obligan a las mujeres a vivir en una permanente incertidumbre financiera. Como relatan profesionales de igualdad en el ámbito rural: *“Hay mucha violencia económica porque se saben los truquillos: no pagan un mes, no pagan el segundo, pero pagan el tercero para que no haya orden judicial. [...] Juegan mucho con los gastos extraordinarios: si la mujer está en una situación precaria, irse a lo más grande, porque como tiene que pagar el 50 %, si los zapatos valen 70 en vez de 20, la madre tiene que pagar más. O con las excursiones: no las pagan y tampoco dan permiso, y ese niño se queda en el colegio”* (Área de Igualdad, Mancomunidad de Sierra de Gata, octubre, 2025).

Estas estrategias coinciden con lo que Stark denomina control coercitivo económico, donde el objetivo no es únicamente privar de recursos, sino desorganizar la vida cotidiana, generar conflicto constante y mantener una posición de poder tras la separación. Desde la experiencia de las propias mujeres, el impago se traduce en una obligación permanente de adelantar dinero, reorganizar gastos personales y renunciar a necesidades propias para cubrir las de sus hijas e hijos: *“Las madres nos cuentan que tienen que desembolsar y pagar la academia, pagar el piso entre el 5 y el 10. Si él me lo da el 20, ese mes ya no puedo ahorrar. Al final quien avanza el dinero siempre es la madre. [...] Es una violencia económica muy fuerte porque te está repercutiendo en tu persona y en la del niño”* (Área de Igualdad, Mancomunidad de Sierra de Gata, octubre, 2025). Otras madres sufren la espera constante de un supuesto pago que nunca llega: *“Él dice que me da cuando le parece, porque él dice que ya me ha dado mucho y que me va a dar lo de todo el año, que lo estaba gestionando. De los 200 euros que me le iba a dar todos juntos a finales de año. Pero de los 10 años para atrás no me va a dar nada”* (Participante, 39 años, separada, Sierra de Gata, noviembre 2025).

La literatura científica ha identificado este fenómeno como una forma específica de explotación económica post-separación, donde los hombres reducen o eliminan su contribución económica mientras

mantienen o incluso incrementan su nivel de vida (Sharp-Jeffs et al., 2018). En contextos rurales, esta dinámica se ve agravada por la menor oferta laboral, la precariedad estructural y la mayor dependencia de redes familiares informales. Asimismo, muchas mujeres optan por no reclamar gastos extraordinarios o por minimizar las demandas económicas para evitar el conflicto, reproduciendo una lógica de autocontención y sacrificio: *“Se suponía que todos los gastos extras eran a medias, pero yo, sinceramente, no le pido ningún gasto, no es un buen comportamiento, a mí me da pena que no tenga dinero y que me lo dé para sus hijas no debería de sentirme así, hasta el punto de que ha estado cuatro meses en paro y no me ha dado el dinero de la pensión y no se lo he pedido”* (Participante, 44 años, separada, Sierra de Gata, noviembre, 2025).

Este silenciamiento forzado se inscribe en lo que Fraser describe como la externalización privada de los costes de la reproducción social, donde el sistema jurídico-económico tolera que el bienestar infantil y la sostenibilidad de la vida recaigan desproporcionadamente sobre las mujeres.

Finalmente, el impago de pensiones no se limita a la dimensión económica, sino que produce procesos de precarización prolongada, dificultades de acceso al empleo y retraimiento del espacio social, especialmente en territorios pequeños donde el estigma y la exposición pública son mayores: *“Cuando tú denuncias por violencia, a la que se extirpa de su sitio es a la víctima. [...] Son ellas las que se privan de ir a determinados sitios dentro de un pueblo pequeño. Eso tiene que ver también con la libertad de ir a pedir trabajo”* (Sandra Fernández Cebrian, Metik, entrevista en línea, noviembre, 2025).

En suma, el impago de pensiones alimenticias debe ser comprendido como una forma de violencia económica por explotación, sostenida por prácticas de control, por la tolerancia institucional y por desigualdades estructurales de género. Esta violencia no solo empobrece materialmente a las mujeres, sino que limita su autonomía, condiciona sus trayectorias vitales y perpetúa la dependencia económica, consolidando una continuidad de la violencia más allá de la relación de pareja.

Además de los impagos, las madres separadas se encuentran con que tienen que hacer un desembolso específico para el bienestar de sus hijos e hijas, los cuales corren únicamente por su cuenta, mientras que la otra parte no contribuye, a veces alegando motivos estéticos: *“Yo me tuve que comprar una casa de planta baja que valía lo mejor el doble que una que hay al lado. Sin embargo, él tenía en su casa una bañera, la ha cambiado, y en vez de poner una ducha para su hijo porque la necesita, se puso una bañera más bonita, para que veas el nivel de lo que nos importa, simplemente”* (Participante, 39 años, separada, Sierra de Gata, noviembre, 2025). En otras situaciones, las cuentas comunes para los infantes se vuelven el terreno de batallas económicas entre padres, e incluso algún padre ha sacado todo el dinero para pagarse unas vacaciones: *“¡Se paga las vacaciones de la cuenta de su hijo! Cuando él nació,*

acordábamos que yo asumiría los gastos de la casa y él metería en esa cuenta del niño todos los meses 100 euros. Mi ex empezó con una señora y el primer viaje que decidieron hacer juntos, como él no tenía el dinero para poder viajar entonces decidió cogerlo de la cuenta del niño porque los ingresos los había hecho todos a su nombre entonces yo pues de repente un día me dio por entrar a la cuenta del niño y me encontré con que había sólo 700 cuando había antes 6000 euros, pero decidió sacar todo el dinero de los ingresos que él había hecho” (Participante, 40 años, separada, Sierra de Gata, noviembre 2025).

La carga de la judicialización

La experiencia de las mujeres separadas y divorciadas muestra que la pensión alimenticia no constituye únicamente una transferencia económica, sino un espacio central de conflicto, control y desigualdad estructural, donde se entrecruzan violencia económica, desgaste emocional y barreras institucionales. Lejos de operar como un mecanismo automático de corresponsabilidad parental, la pensión alimenticia se convierte, en numerosos casos, en un dispositivo de judicialización permanente de la vida cotidiana, cuyo coste recae casi exclusivamente sobre las mujeres. Tal como señala Marta Morán Domínguez, teniente alcalde de La Moheda, muchas mujeres asumen en soledad la actualización de necesidades infantiles y la gestión económica derivada del crecimiento de hijas e hijos: *“Muchas mujeres por no mover papeles o volver a revisar ese tipo de pensiones, les pusieron una pensión hace años [...] y los hombres se despreocupan un poco y quieren que con esa pensión impuesta ya lo tienen todo hecho, cuando hay un montón de gastos extras, la vida va cambiando, los niños crecen. [...] Y muchas mujeres pues no lo revisan [...] porque es como que tú te lo impones a ti misma, venga que yo soy capaz y no necesito la ayuda de ningún hombre”* (Marta Moran Domínguez, teniente alcalde de la corporación Municipal de La Moheda, Moraleja, noviembre, 2025). Este testimonio ilustra un fenómeno ampliamente documentado por la literatura feminista: la internalización de la responsabilidad económica del cuidado como mandato moral femenino.

Tania de la Fundación Isadora Duncan sostiene que, tras esa renuncia a denunciar se esconde todo el peso social y emocional igualmente: *“Y ellas justamente no van tanto a denunciar, porque, claro, saben que eso tiene un peso judicial, tiene un peso económico, tiene un peso emocional, y entonces pasan muy, por encima, muchísimas cosas, mucho más graves que cinco minutos de retraso, incluso, por ejemplo, la no adaptación a cada año, subirla con el IPC, y todo eso, y no lo hacen. Sin embargo, cuando es del otro lado, pues, si hay una persecución un poco, porque el único control que se tiene se dice mucho que, en las personas divorciadas o separadas, el control pasa más por lo económico y por la vida privada que puedas hacer o no, si tienes a los niños o no, te controlan el tiempo”* (Tania, Fundación Isadora Duncan, entrevista en línea, noviembre, 2025). Otro tipo de ataques por parte de los padres separados consiste en la judicialización para empobrecer a la víctima: *“Hay que tener un derecho positivo*

feminista en el sistema judicial. Es decir, claro, pues evidentemente cuando hay una situación que se ve judicializada de manera reiterada y se ve, además, o se puede intuir que es para desequilibrar o destruir tanto la autoestima de las mujeres como también a nivel emocional y a nivel económico, por supuesto, pues eso. Los ejemplos son súper pragmáticos, ¿no? Pues una custodia compartida en que la mayor parte de custodia es de la madre y el padre no hace más que denunciar situaciones. El niño me llegó cinco minutos tarde a la cita donde yo tengo las visitas estipuladas, el niño me cuenta no sé qué cosa, también lo paso por el ámbito jurídico, pues eso, redacto de denuncias, de mandas y demás, se manda todo el rato como la misma cosa, con el único propósito además de tanto de seguir acosando entre comillas a la madre como empobreciéndole. Como digo, son ejemplos como muy manidos, que, bueno, pues las respuestas pueden ser bueno, pues si hay una situación de mal manejo de la custodia, evidentemente se tiene que denunciar, pero sabemos todas a lo que nos referimos cuando hay demanda tras demanda, tras demanda, tras demanda, en una situación de custodia compartida, por ejemplo. Y luego, pues, en perspectiva feminista también, tanto en juzgados de familia como en juzgados de violencia de género, que parece algo como muy trivial, pero es que hay veces que no la hay” (Tania, Fundación Isadora Duncan, entrevista en línea, noviembre, 2025).

La renuncia a reclamar judicialmente el incumplimiento o la actualización de la pensión no responde al desconocimiento, sino a una evaluación racional del coste social, emocional y económico del litigio. Así lo expresa Soledad Tobar Iglesias, concejala de Cultura e Igualdad: *“Quizás por no remover ese sufrimiento que conlleva la separación socialmente además de estar divorciada o separada y no denunciando porque quieres más dinero esa es la lectura social que se hace de esto, entonces mejor no denuncio, mejor me aguanto mejor me pongo a trabajar de cualquier manera en cualquier sitio con cualquier salario”* (Soledad Tobar Iglesias, Concejala de Cultura e Igualdad de Moraleja, Hoyos, octubre 2025).

Diversos estudios jurídicos en España confirman que los procedimientos de reclamación de pensiones alimenticias son largos, costosos y emocionalmente desgastantes, especialmente para mujeres en situación de precariedad (Pérez, 2019). Esta realidad genera un efecto disuasorio, en el que muchas mujeres optan por asumir la sobrecarga económica antes que exponerse a una nueva victimización institucional. En este sentido, la judicialización no opera como garantía de derechos, sino como un mecanismo de selección social, accesible principalmente a quienes disponen de tiempo, recursos económicos y capital emocional para sostener procesos prolongados.

El Fondo de Garantía de Pensiones no es más que una protección simbólica e inaccesible. Desde el punto de vista normativo, la Ley Orgánica 1/2004 reconoce implícitamente el impago de pensiones como una forma de violencia económica, pero limita su respuesta al Fondo de Garantía de Pensiones

Alimenticias (FGP). Sin embargo, como denuncia Tania: *“Las condiciones de acceso están totalmente despegadas de la realidad de las mujeres. Se necesitan tres meses de impago consecutivo, teniendo en cuenta que un ingreso parcial ya rompe el impago. El fondo son 100 euros con independencia de tu situación económica. No hay perspectiva de género en la creación de este fondo. además, en 10 años no tengo a ninguna mujer que haya accedido al fondo”* (Tania, Fundación Isadora Duncan, entrevista en línea, noviembre, 2025). Estas afirmaciones coinciden con los resultados del análisis del FGP (Pérez, 2019) realizado por Charo Pérez en 2018, que concluye que el diseño del fondo favorece estrategias de elusión por parte de los deudores, penaliza a las mujeres con menores recursos y no garantiza la cobertura de las necesidades reales de la infancia.

Este conjunto de prácticas se inserta en un contexto más amplio de violencia de género económica estructural, tal como señalan Díaz Martínez y su equipo: *“La VGE estructural afecta sistemáticamente a todas las mujeres [...] agravándose por la clase y la etnicidad [...] debido a la dificultad en el acceso a los recursos [...] segregaciones ocupacionales, brechas salariales, precariedad laboral”* (Díaz Martínez et al., 2016). Así, el impago o la irregularidad de las pensiones no puede analizarse como un problema individual o aislado, sino como un nodo donde convergen desigualdad económica, déficit de protección institucional y normas de género que naturalizan la sobrecarga femenina. Debe dejar de ser un *delito invisible*, ya que afecta decisivamente a la calidad de vida de las víctimas al determinar una escasez o limitación de recursos económicos.

5. Impacto de las violencias económicas en las mujeres y los hijos e hijas

5. Impacto de las violencias económicas en las mujeres y los hijos e hijas

La dependencia económica constituye uno de los efectos más persistentes, invisibilizados y estructurantes de las violencias económicas ejercidas contra las mujeres. Lejos de ser una situación previa o una “condición personal”, la dependencia económica se configura, en numerosos casos, como el resultado directo de prácticas sistemáticas de control, sabotaje y desposesión de recursos, desplegadas en el marco de relaciones desiguales de poder. Las violencias económicas no solo limitan el acceso de las mujeres al dinero o a los bienes materiales, sino que erosionan progresivamente su autonomía, su capacidad de decisión y su margen de acción, produciendo una subordinación económica funcional a la continuidad de otras formas de violencia.

Desde una perspectiva feminista, la dependencia económica debe entenderse como un proceso relacional y acumulativo, que se construye a través de mecanismos cotidianos y normalizados: el control del gasto, la restricción del acceso a cuentas bancarias, la imposición de deudas, el sabotaje del empleo, la apropiación de ingresos o la sobrecarga de trabajo doméstico y de cuidados no remunerados. Estas prácticas no actúan de forma aislada, sino que se articulan entre sí, generando trayectorias de empobrecimiento y precarización que dificultan —y en muchos casos impiden— la capacidad de las mujeres para resistir, abandonar la relación violenta o reconstruir un proyecto de vida autónomo. La dependencia económica, en este sentido, no se reduce a la falta de ingresos propios, sino que remite a una pérdida estructural de control sobre los recursos materiales y simbólicos necesarios para la autonomía. Tal como han señalado los estudios sobre violencia de control coercitivo, la privación económica funciona como una tecnología de poder¹ que restringe la libertad de las mujeres sin necesidad de recurrir de manera permanente a la violencia física. El miedo a no poder sostener a hijas e hijos, a perder la vivienda, a endeudarse o a quedar excluidas del mercado laboral opera como un potente dispositivo de disciplina. Asimismo, esta dependencia se ve reforzada por factores estructurales como la feminización de los cuidados, la desigual inserción laboral de las mujeres, la brecha salarial, la precariedad del empleo femenino y la externalización privada de los costes de la reproducción social.

En contextos rurales o periféricos, estas dinámicas se intensifican debido a la escasez de servicios públicos, la falta de transporte, el aislamiento territorial y la debilidad de las redes institucionales de apoyo, consolidando escenarios de dependencia prolongada y difícil reversibilidad. La falta de acceso al transporte y otros servicios implica igualmente dificultades para salir del ciclo de la violencia de género.

¹ “Privación económica como tecnología de poder” significa que el control sobre el dinero y los recursos funciona como un mecanismo sistemático que limita la autonomía de las mujeres, sin necesidad de violencia física directa.

Tanto la docente Silvia Soriano como las profesionales de la región apuntan una serie de problemas en cuenta a estos servicios:

- Problemas de accesibilidad a los servicios: *“Tenemos una red de transporte público en la zona rural es muy deficiente y por tanto necesitas de vehículos. Si no tienes acceso a vehículos, tienes un gran problema. No solo porque no puedas acceder, sino porque, además, si consigues acceder de otra forma, como con transporte público, desde el pueblo hasta donde está el punto de detención psicológica, a lo mejor hay un autobús que sale por la mañana y otro que vuelve por la tarde. ¿Cómo justificas que has estado todo el día fuera de tu casa si no te has separado todavía? De hecho, todo este tipo de cosas que implica acceso a los recursos familiares, bueno, tienen un componente económico también.”* (Silvia Soriano Moreno, profesora de derecho constitucional, universidad de Alicante, en línea, noviembre, 2025).
- Problemas de especialización en violencia de género: *“La especialización, en general, es bastante deficiente en todos los ámbitos, aunque luego no le vemos muchas palmaditas en la espalda, pero la especialización a niveles sanitarios, educativos, judicial, los institutos de medicina legal, son lo peor. Es decir, hay técnicas muy buenas que trabajan con violencia y psicólogas muy buenas que trabajan con violencia, pero en general, lo que me he encontrado no está bien. Y el problema también de Extremadura, que me siempre me llamó mucha atención, es el no reconocer las limitaciones.”* (Silvia Soriano Moreno, profesora de derecho constitucional, universidad de Alicante, en línea, noviembre, 2025).
- Las dificultades en la persecución de los autores por falta de precisión y de especialización en los juzgados: *“depende de la sensibilidad de los jueces de turno de hacerte las preguntas correctas en el momento correcto para identificar ese tipo de violencia también, ahí es cuando ellos tienen que identificar, no solo es que la víctima tenga que saber todo y decir todo. La víctima tendrá que contar qué ha pasado, pero la categorización. Por eso, es tan importante tener un abogado especializado que te asesore, que hable contigo, que te pregunte, que te diga qué tienes que decir, cómo decirlo, pero cómo eso no existe. En general no hay abogados ni abogadas especialistas en violencia de género en Extremadura. La labor que hacen los colegios de abogados es vergonzosa, ellos van por ahí haciéndose todas sus fotos, pero cualquier persona que trabaja en violencia, se va a quejar de los colegios de abogados porque atienden a las mujeres por teléfono, porque no están ahí el día que van a poner la denuncia, porque no las asesoran... Entonces, no tener acceso, implica que si tú no tienes una abogada especializada o que te asesora en el momento de poner la denuncia, eso te va a condicionar todo el proceso, porque tú vas a poner la denuncia sobre un hecho puntual, pero no sobre todo la violencia que*

viene sufriendo ahora del tiempo, y cuando lleves a juicio el abogado contrario, te va a decir que te estás contradiciendo con el momento de poner la denuncia, que no sé qué nos cuentas, y esto te lastra el proceso anterior” (Silvia Soriano Moreno, profesora de derecho constitucional, universidad de Alicante, en línea, noviembre, 2025).

- Ausencia de servicios que disminuyan el coste judicial, profesional y personal de los procesos judiciales: *“hay muchas mujeres que son muy reacias a meterse en temas judiciales porque dicen es que yo tengo que perder cada vez que pongo una denuncia yo tengo que perder en mi trabajo y yo lo único que tengo es mi trabajo y si yo falto mucho a mi trabajo puedo tener problemas, no puedo y mis hijos dependen de mí es la pescadilla que se muerde la cola. Si, tienes días de asuntos propios pero los días de asuntos propios si tengo que ir al punto de atención psicológico que es de 8 a 3 si tengo que ir al médico además no va a denunciar son muchos factores muchos factores y eso de parte de los puntos nos ha pensado en hacer otras opciones por ejemplo dar servicios por la tarde para compensar que no sea siempre en horarios de trabajo”* (igualdad Mancomunidad de Sierra de Gata, Hoyos, octubre, 2025).
- Violencias económicas institucionales: *“La violencia económica que reciben las mujeres fuera del ámbito de la pareja, es decir, de la relación que tienen las mujeres con las administraciones y con las instituciones. Y ahí observamos mucho, sobre todo en el ámbito jurídico, pues permitir que se judicialicen muchos procesos que no deberían de ser, es revictimizar a la víctima y en muchas ocasiones pues también, bueno, pues estrangularla un poco económicamente. Por ejemplo, cuando hay custodias compartidas y se denuncian reiteradamente unos hechos que reiteradamente también se prueban que no están aconteciendo así, bueno, pues eso deja en una situación tanto económica como emocional a las mujeres que están sufriendo este tipo de violencia. Y en este caso lo llamamos violencia económica institucional por eso porque se empobrecen, muchas mujeres que se empobrecen en los procesos judiciales”* (Tania, Asociación Isadora Duncan, entrevista en línea, noviembre, 2025).

Todos los pasos hacia la salida del ciclo de la violencia implican estos servicios: la ausencia de detección, los problemas a la hora de hacer una denuncia, la ausencia de ayuda psicológica o legal tienen un impacto en la vida de las mujeres que sufren violencias de género.

Impacto en la mujer de las violencias económicas

Las violencias económicas producen un impacto profundo y sostenido sobre la salud psicológica de las mujeres, al operar como un mecanismo de control cotidiano que erosiona la percepción de autonomía, competencia y seguridad personal: *“cuando una mujer está absolutamente anulada en todos los aspectos*

de su vida ni tiene ingresos propios, ni tiene patrimonio, ni tiene opciones de desarrollo profesional, ni tiene absolutamente nada, aparte de estar sufriendo otro tipo de violencia que es la violencia social, está sufriendo ya de por sí violencia económica, aunque no le estén robando, básicamente. Porque efectivamente no tiene nada.” (Tania, Fundación Isadora Duncan, entrevista en línea, noviembre, 2025).

Consecuencias psicológicas y morales

Diversos estudios muestran que la privación o el control del acceso a los recursos económicos genera altos niveles de ansiedad, estrés crónico y sentimientos de indefensión aprendida, especialmente cuando las mujeres carecen de alternativas materiales para garantizar su subsistencia y la de sus hijas e hijos (Adams et al., 2008). En este sentido, la violencia económica no actúa únicamente como una restricción material, sino como una forma de violencia psicológica persistente que produce una internalización del miedo, la inseguridad y la dependencia, afectando de manera directa a la autoestima y a la capacidad de tomar decisiones. El caso de una de las participantes, víctima de violencia que no ha podido denunciar por miedo, cuenta como la violencia le ha dejado un impacto psicológico muy fuerte: *“porque yo al final le llega al punto en que no quiero que me llame por teléfono, solo por WhatsApp, porque por teléfono pues lo mejor era para insultarme. Las cosas que he vivido, me ha jodido la vida en el sentido de que la autoestima y todo por los suelos y muchas cosas más. Al punto de que a mí me tenía tan aislada que yo iba a los sitios y era como que la gente me hablaba por él, que yo no pintaba nada, que todo era por él... Yo soy una mujer con mucho carácter que pongo a cualquiera en su sitio, pero con él no sé qué me pasa, que no soy capaz... por el miedo del niño al final. Es una cosa que me he infundado yo sola y lo sé, que es mi culpa. Pero lo tengo tan interiorizada que me da pánico que, porque como yo veo que a él, el niño realmente no le importa, me da miedo que solo por hacerme daño a mí o por fastidiarme, se lleve al niño y a lo mejor lo deje con su madre, que quiere mucho al niño, pero no está preparada para los cuidados que necesita.”* (Participante, 39 años, separada, Sierra de Gata, noviembre, 2025). El testimonio de esta participante muestra las dificultades por la que está pasando aun llevando varios años separada. Al tener un hijo en común y un constante contacto por razones de salud y de cuidados, las consecuencias psicológicas y morales se alargan en el tiempo sin que la víctima pueda recuperarse.

Las profesionales de los servicios sociales ponen de relieve, asimismo, que el impacto psicológico es duro, debido al efecto que las violencias económicas tienen sobre el día a día de las mujeres como en su entorno: *“Es muy duro es decir no tengo 20 euros para comprarme lo que a mí me apetezca entonces afecta a nivel psicológico, afecta a nivel físico, a nivel social. Al nivel social, las mujeres que denuncian o que lo dicen públicamente que han sido víctimas de violencia sufren una presión social, una crítica social que existe en los pueblos, sobre todo en los más pequeños”* (Servicios sociales, Moraleja,

noviembre, 2025). Una psicóloga de la zona comparte el análisis del peso de la crítica social en los pueblos con respecto a la ciudad, a pesar de la presencia de redes de apoyo más desarrolladas, el control también está más anclado en la realidad: *“las consecuencias sobre las mujeres son diferentes en los pueblos que en las ciudades, el peso social de una mujer víctima de violencia que se separa o divorciada y que tiene a cargo los hijos en la ciudad tienes más oportunidades para el ocio, conocer a la gente y apoyarte en muchos más recursos, pero si no tienes red de apoyos y no tienes muchos recursos quizás en el pueblo te puedas sentir más arropada porque las vecinas te echan un cable... pero en las zonas rurales las mujeres de divorciada o víctimas de violencia porque aquí es una cosa que en la ciudad. Pero esa visión se está quedando obsoleta, en los pueblos se apoya mucho a las vulnerabilidades, aquí nos conocemos todos y al final también se te apoya, seas como seas, te pase lo que te pase”* (Psicóloga, Moraleja, octubre, 2025).

Las mujeres víctimas de violencia económica tienden a desaparecer de la vida pública, advierte la concejala de Moraleja: *“las mujeres no tienen acceso a hacer cosas no me apunto a un grupo de no sé qué porque hay que pagar 20 euros y no tengo los 20 euros a lo que sea cosas para ellas no me compro ropa además... Las mujeres van desapareciendo de la vida pública, de las actividades, de la fiesta, del salir a tomar un café, de pilates, de ir a la piscina... y va al final va todo unido, con mayor independencia económica puede vivir una situación de violencia, pero mayor capacidad para salir de ella y recuperarte. Su entorno acaba reduciéndose a la casa las tareas de la casa y las tareas de fuera de la casa que son la compra y el cuidado de los niños y cuando los hijos hacen grandes y ya no tienes que sacarlos y llevarlos y traerlos acaba reducida a la casa y la compra por supuesto”* (Soledad Tobar Iglesias, concejala Cultura e Igualdad de Moraleja, Hoyos, octubre 2025).

Una psicóloga de la zona explica que los casos con los que ella se encuentra están marcados por un cuadro psicológico específico: *“Síntomas depresivos, estrés, autoestimas bajísimas, físicamente ellas se sienten cansadas, falta de lívido, desconexión de todo lo que tiene que ver con el cuerpo... Como si no se reconocieran ellas mismas, me lo dicen algunas de ellas “no me reconozco, no soy la de antes, me siento mayor” y en el aspecto económico ya sea la economía, pero no solo es el dinero o no poseer cosas, también no poseer tiempo para sí misma, ni tiempo de calidad con los niños, ni tiempo de calidad con tus amigas porque en realidad tú sales con tus amigas y pues te llaman tres veces”* (Psicóloga, Moraleja, octubre, 2025).

Para las agentes de igualdad de la mancomunidad de Sierra de Gata apunta una tendencia de las mujeres sufriendo violencias económicas a paralizarse: *“Las víctimas se paralizan porque yo el impacto es grande, no te deja de desarrollarte como persona. El dinero es un factor muy importante porque te da*

posibilidad de poder coger el transporte si lo hay o si no lo hay otro medio para poder tener un trabajo, el trabajo te da para desarrollarte, para poder atender mejor a tus hijos e hijas, el estar bien tu misma y los que tienes alrededor, la calidad de vida, todo está ligado a sentirse bien con una misma” (Igualdad Mancomunidad de Sierra de Gata, Hoyos, octubre, 2025).

Al compás de las consecuencias psicológicas, las mujeres sufren la sobrecarga de cuidados y la reproducción de desigualdades, ligadas a las violencias económicas, la falta de recursos o incluso de medios. Como lo recuerda una de las profesionales de fundación Mujeres de Cáceres, las mujeres que se ocupan de los cuidados *“nunca se han cuidado a sí mismas, ni nadie les ha cuidado es algo muy es algo muy triste. Cuidar de una persona la que quieres trae satisfacciones, pero también genera mucho estrés, cansancio, genera una mochila tanto anímica como mental no solamente física y eso es algo también que debemos tener en cuenta.”* (Fundación Mujeres, Cáceres, noviembre, 2025). Aquellas que tienen hijos, y se ocupan de ellos se encuentran con esta sobrecarga que les pesa: *“al final son las madres las que están con las criaturas, la consecuencia para las mujeres la sobrecarga”* (Lo, INCYDES, Villabuenas de Gata, noviembre, 2025).

Consecuencias económicas y patrimoniales

Las violencias económicas generan un proceso sostenido de empobrecimiento material y patrimonial que afecta de manera estructural a la vida de las mujeres. Tal como señalan las profesionales entrevistadas, la pérdida económica no se limita a la dependencia directa de la pareja, sino que se traduce en una acumulación de desventajas a lo largo del tiempo: menos ingresos propios, interrupciones en la trayectoria laboral y una sobrecarga de responsabilidades de cuidado que restringe las oportunidades de desarrollo profesional. En este sentido, desde los servicios sociales se subraya que *“las mujeres pierden económicamente, tienen menos recursos... ya no solo dependen económicamente del marido, sino que al tener mucho más tiempo de cuidado tienen menos tiempo para desarrollar su carrera”* (Servicios Sociales, Moraleja, noviembre 2025). Esta dinámica consolida una desigualdad material persistente que se prolonga incluso tras la ruptura de la relación violenta.

La precariedad emerge como una consecuencia transversal de la violencia económica, configurando una forma de empobrecimiento prolongado y normalizado. Como describe Sandra Fernández, la violencia económica *“acaba siendo una violencia de precariedad constante, larga en el tiempo siento que acabamos viviendo, haciendo malabares constantemente”* (Sandra Fernández Cebrián, Metik, entrevista en línea, noviembre, 2025). Esta precariedad no solo limita el acceso a recursos básicos, sino que incrementa la carga mental y emocional asociada a la gestión de la escasez, afectando la capacidad de planificación a medio y largo plazo. En ausencia de redes de apoyo que detecten y acompañen estas

situaciones, la vulnerabilidad se intensifica, dejando a las mujeres “más condenadas” a sostener solas las consecuencias económicas de la violencia (Tania, Fundación Isadora Duncan, entrevista en línea, noviembre, 2025). La pobreza y la precariedad constituyen una barrera para la separación ya que la falta de recursos propios actúa como una trampa que impide a las mujeres mayores abandonar matrimonios infelices o abusivos, ya sea por miedo a la indulgencia: “¿A dónde vamos con nuestra edad si no hemos trabajado nunca?” o por miedo a que sus hijos pasen penurias. La vulnerabilidad económica las obliga a “aguantar” o a resignarse en situaciones de control porque no tienen autonomía económica para vivir de forma independiente.

Un aspecto especialmente grave de estas violencias es su impacto patrimonial y jurídico, frecuentemente invisibilizado. La falta de información sobre los regímenes económicos del matrimonio, la gestión de bienes gananciales o la aceptación de herencias sitúa a muchas mujeres en posiciones de desprotección extrema. Tal como señala Tania, no explicar “lo que conlleva casarse en régimen de gananciales o en separación de bienes” constituye una forma de violencia estructural que impide decisiones informadas y expone a las mujeres a pérdidas patrimoniales significativas (Tania, Fundación Isadora Duncan, entrevista en línea, noviembre, 2025). Estas prácticas se ven agravadas cuando los bienes o deudas se registran a nombre de las mujeres como estrategia para eludir responsabilidades legales, trasladando sobre ellas consecuencias económicas, fiscales y administrativas que no han generado.

Los relatos recogidos muestran cómo estas violencias patrimoniales pueden derivar en situaciones de revictimización institucional. El caso de mujeres que no pueden acceder a ayudas sociales debido a deudas contraídas sin su conocimiento —como multas, préstamos o sanciones administrativas— evidencia una violencia económica institucionalizada que no reconoce el contexto de manipulación y control en el que se produjeron dichas deudas. Esta falta de reconocimiento obliga a las mujeres a demostrar una violencia difícilmente probatoria, situándolas en un “callejón sin salida” que bloquea el acceso a recursos básicos y refuerza el empobrecimiento: “el impacto económico es evidente, es el empobrecimiento de las mujeres cuando sufren violencia económica, hay algunas que muy rápido y hay otras que es de manera progresiva. Nosotras queremos abordar también el impacto emocional, el impacto psicológico en mujeres que tras la separación se dan cuenta de que han sido manipuladas económicamente, comienzan con esos sentimientos de culpa, baja autoestima, depresión, “como no me he dado cuenta”, “qué tonta estoy, si es que esto no podía ser” ... todo eso se vincula mucho a la recuperación económica y psicológica también de mujeres víctimas de violencia. Por eso, precisamente, decimos que es una manifestación de violencia de género porque afecta de manera integral a tu vida, ya no solamente a la oposición económica, sino también a la emocional, a la posición social. Tristemente, casi todos nuestros ámbitos de la vida están vinculados al dinero (Tania, Fundación Isadora Duncan,

entrevista en línea, noviembre, 2025). El impacto económico de la violencia se manifiesta también en el largo proceso de recuperación tras la separación. Muchas mujeres descubren retrospectivamente la magnitud de la manipulación económica sufrida, lo que genera sentimientos de culpa, vergüenza y pérdida de autoestima que dificultan la reconstrucción material y emocional. Como señalan las profesionales, la violencia económica afecta de manera integral a la vida de las mujeres, restringiendo no solo su autonomía económica, sino también su desarrollo social y formativo. La falta de ingresos limita el acceso a la formación, a la participación social y a la posibilidad de proyectar un futuro autónomo.

Finalmente, estas consecuencias económicas se entrelazan con la sobrecarga de trabajo productivo y reproductivo que asumen las mujeres además del hecho de empezar de 0 con ciertas edades y recobrar tus capacidades para gestionarlo todo tu sola : *“Empezar de cero con 50 años es durísimo, ya no solamente a nivel económico, sino también a nivel emocional: lo de la luz lo llevaba a él, yo no sé, no sé ni cómo dar de alta el suministro de la luz en el nuevo alquiler que tengo; lo del seguro de la casa lo llevaba a él, yo no sabía ni que existía. Entonces claro, empezar de cero con situaciones o con vidas que están muy arraigadas ya en esa situación de sometimiento a nivel psicológico pasa factura también.”* (Tania, Fundación Isadora Duncan, entrevista en línea, noviembre, 2025). La multitarea, la precariedad laboral y la gestión simultánea del cuidado y la subsistencia generan un agotamiento sostenido que impacta tanto en la salud como en las relaciones familiares. Como expresan las entrevistadas, sostener la vida en contextos de violencia económica implica una gestión constante del tiempo, los recursos y las emociones, en un marco de escaso reconocimiento social e institucional. En este sentido, la violencia económica no solo empobrece materialmente a las mujeres, sino que compromete su bienestar, su autonomía y su capacidad de transmisión intergeneracional de independencia económica y emocional.

La pobreza silenciosa de las mujeres mayores

La pobreza que atraviesa a una parte de la población femenina de mayores de 65 años en el medio rural. Se trata de una pobreza estructural, invisibilizada y normalizada, construida a lo largo de toda una vida marcada por la desigual distribución del trabajo, la falta de derechos económicos propios y la feminización de los cuidados. Sin embargo, esta pobreza está escondida a la vista de todos: *“De la pobreza de las personas mayores, no se habla nunca, y más de las cuidadoras, o sea, es que no pueden salir realmente del hogar porque no tienen, es que no tienen ningún tipo de recursos”* (Fundación Mujeres, Cáceres, noviembre, 2025).

Los relatos recogidos en Sierra de Gata muestran trayectorias vitales atravesadas por pensiones insuficientes, cotizaciones fragmentadas o inexistentes y una dependencia económica prolongada, que se traduce en vejez precaria. Como expresa una mujer viuda de más de 65 años, su pensión apenas

alcanza los 830 euros mensuales, complementados con cantidades mínimas por hijos a cargo, fruto de reformas tardías que no reparan décadas de desigualdad: “Cuando yo me jubilé era 35 euros por los tres”. Estas cuantías no solo son insuficientes para una vida digna, sino que generan una sensación constante de inseguridad y vulnerabilidad económica: “. *Los incentivos te los pueden quitar total. Pero lo que no me pueden quitar son 400 euros, por ejemplo, que es de mi cotización. Pero lo que pasa son incentivos hasta llegar al salario mínimo. Pero esos incentivos te los pueden quitar como a mí me han quitado 100 euros, pero no me digas por qué, porque no lo sé*” (Participante, +65 años, viuda, Sierra de Gata, octubre, 2025).

Esta precariedad tiene su origen en trayectorias laborales invisibles o directamente negadas. Muchas mujeres trabajaron durante años en el campo, en fábricas o en el servicio doméstico sin estar dadas de alta, o con cotizaciones incompletas, como relata otra participante: “Trabajó 8, 9, 10 años y le dieron de alta 4”. Otras combinaron empleo informal con trabajo doméstico y cuidados sin reconocimiento alguno. El resultado es una jubilación “sin jubilar”, pensiones no contributivas o dependencia económica del marido primero y de los hijos después. Como señala FADEMUR, existen mujeres de más de 80 años que no cobran absolutamente nada y sobreviven gracias a ayudas municipales básicas, comedores sociales o la asistencia domiciliaria, configurando una pobreza extrema que rara vez aparece en las estadísticas: “*Hay mujeres que no cobran nada, que viven de nada ósea viven de la ayuda de domicilio que les da el ayuntamiento, de la ayuda que tiene del comedor y cosas así.*” (María Calle Muñoz, FADEMUR, entrevista en línea, noviembre 2025).

La feminización de los cuidados es un eje central en esta pobreza silenciosa. En el mundo rural, los roles de género se mantienen con especial fuerza: las mujeres siguen siendo quienes cuidan a hijos, nietos, maridos, suegros y personas dependientes, muchas veces a costa de renunciar a cualquier empleo formal o cotización. Este mandato de cuidado se transmite generacionalmente y se refuerza institucionalmente, como señala una técnica: las formaciones disponibles para mujeres rurales continúan orientándose hacia la atención sociosanitaria y no hacia la autonomía económica o financiera. El cuidado, asociado socialmente a lo femenino, produce precariedad, y esa precariedad refuerza la asignación de las mujeres a los cuidados, en un círculo que se perpetúa durante décadas.

A esta desigualdad estructural se suma la violencia económica ejercida a lo largo de la vida, especialmente en contextos de matrimonio tradicional. Muchas mujeres mayores relatan haber vivido bajo un control férreo del dinero por parte del marido: sin cuentas bancarias propias, sin acceso a ingresos, sin capacidad de decisión. Algunas no saben usar una cuenta bancaria o no tienen tarjeta; otras dependen de que un hijo les entregue pequeñas cantidades semanales de su propia pensión. Esta falta de autonomía económica no es neutra: dificulta el acceso a recursos, incrementa el riesgo de abuso

financiero y refuerza relaciones de dependencia incluso en la vejez, especialmente en contextos de brecha digital y cierre de oficinas bancarias rurales.

La pobreza de estas mujeres también es institucionalmente producida y sostenida. Ayudas puntuales y simbólicas, como los 300 euros concedidos en Extremadura a mujeres sin prestación, son percibidas como un parche que no reconoce a estas mujeres como sujetas de derechos: *“Es como limpiar conciencias”*, señala una activista. La falta de políticas públicas específicas, de investigaciones sistemáticas y de reconocimiento del trabajo realizado a lo largo de la vida contribuye a que esta pobreza permanezca oculta. Como subrayan varias profesionales, no se investiga qué pasa con estas mujeres, no se las nombra y, por tanto, no se diseñan respuestas estructurales: *“venimos de una represión política que tuvo España y en la que esas mujeres no estaban consideradas personas para trabajar, esa gente no ha contestado nunca esa pobreza, es una pobreza silenciosa porque realmente no investigan esas personas esas mujeres de la tercera edad”* (María Calle Muñoz, FADEMUR, entrevista en línea, noviembre 2025).

Finalmente, esta pobreza tiene consecuencias físicas y psicológicas profundas. El desgaste acumulado por décadas de trabajo agrícola, doméstico y de cuidados se traduce en cuerpos envejecidos prematuramente y en problemas de salud no tratados. A nivel psicológico, el sentimiento de no merecer invertir en sí mismas, de priorizar siempre a la familia y de conformarse con “lo justo”, refuerza la autoexclusión del bienestar. Como resume una profesional, muchas mujeres mayores no se permiten gastar en cuidados básicos porque sienten que su pensión debe reservarse para los hijos o la herencia, negándose incluso el derecho al autocuidado. Otras mujeres ven en la viudez una “salvación”, como el momento en que finalmente podrán gestionar una pensión propia (“quedarse de reina”), aunque sea una prestación derivada de la del marido, ya que han vivido en situaciones de violencia económica muy fuerte: *“esas mujeres han vivido otro tipo de violencia económica mucho más fuertes porque estaban en casa controlada, el dinero lo controlaba la persona que lo ganaba y solía ser el marido y había control mucho más feroz del dinero que ahora y muchas no tienen cuentas bancarias no saben utilizar las cuentas bancarias”* (María Calle Muñoz, FADEMUR, entrevista en línea, noviembre 2025).

La pobreza silenciosa de las mujeres mayores en zonas rurales no es un accidente ni una cuestión individual: es el resultado acumulado de violencias económicas, desigualdades de género y una organización social del cuidado profundamente injusta. Visibilizarla es un primer paso imprescindible para reconocer a estas mujeres como sujetas de derechos económicos y para cuestionar un sistema que se ha sostenido, durante generaciones, sobre su trabajo gratuito y su empobrecimiento.

Consecuencias en los hijos

Las violencias económicas no afectan únicamente a las mujeres que las sufren de manera directa, sino que producen efectos profundos, persistentes y multidimensionales en los hijos e hijas a su cargo. La literatura científica muestra que la privación económica, la inestabilidad material y el uso del dinero como mecanismo de control constituyen factores de riesgo clave para el desarrollo emocional, psicológico, educativo y social de la infancia (Sharp-Jeffs et al., 2018). Lejos de constituir un daño colateral, la infancia se convierte en un espacio de impacto directo de estas violencias, tanto en términos materiales como emocionales, educativos y relacionales, generando contextos de vida marcados por la inseguridad, el estrés y la desigualdad, que condicionan el desarrollo integral de niños y niñas.

Privación material, impago de pensiones y empobrecimiento infantil

Las privaciones económicas o materiales toman formas diversas y suelen intensificarse tras la ruptura de la pareja, manifestándose en el impago de pensiones, la falta de contribución a gastos extraordinarios o la carga económica de los cuidados cuando el menor tiene una discapacidad. Durante la relación, el dinero se convierte en un instrumento de control indirecto sobre los menores, restringiendo gastos básicos o utilizándolos como intermediarios del conflicto parental: *“Si los niños necesitan los libros para el cole, un pantalón es el padre el que va a comprarlo [...] si hay una excursión es el padre quien decide si se paga o no porque su madre no puede. En la realidad el padre al final en muchos casos acaba de desentendiéndose y es la madre la que tiene que hacer de todo para poder comprar los libros o lo que necesiten sus hijos”* (Servicios sociales, Moraleja, noviembre 2025). La profesional de Fundación Mujeres constata este mismo tipo de controles que afectan directamente a las necesidades básicas de los menores: *“cuando están en pareja por ejemplo y has discutido con el marido, y le pides dinero porque el niño tiene que comprar algo, y les restringen también el dinero de los niños”* (Fundación Mujeres, Cáceres, noviembre 2025). Al final las necesidades de los niños y de las niñas no están cubiertas, incluso la alimentación se puede resentir: *“A el niño le está afectando, ese día no está aseado o la cena es un bocadillo, o una tortilla francesa, una latita de atún y está la cena hecha. Porque ese niño, esa noche, no está cenando tampoco. O no tienen para llevar a la escuela”* (Participante, 43 años, Sierra de Gata, noviembre, 2025). Además, muchas madres afrontan problemas económicos creados por las adicciones de los padres, que no les dan dinero, pero continúan consumiendo o jugando: *“en casos de ludopatía, ellas cuentan con rabia que no tiene para darle de comer a su hijo, pero sí tiene para jugar y son los niños los que pagan el pato un poco de la adicción al juego. Cuando los niños empiezan a no tener cosas ahí y empiezan a importarle un poco, si su hijo necesita unas gafas y no se las compran, le va a afectar en el colegio, en la vida en general y en su salud”* (Fundación Mujeres, Cáceres, noviembre, 2025).

Las diferentes restricciones afectan directamente el desarrollo de las actividades normales de los hijos e hijas afectando a la construcción de su círculo de amistades, al acceso al ejercicio, a la educación e incluso a nivel físico, ya que puede llegar a prescindir de medicación o de actividades o de utensilios adaptados a las necesidades de niños con particularidades como lo explica Lo que trabaja directamente con personas discapacitadas: *“los colectivos minorizados, vulnerados, son los que pagan más consecuencias de... Yo, por ejemplo, trabajé con un niño sordo que venía en una familia extranjera que vivían 200 en la casa, con trabajos de mierda, pues cada vez está criatura y si no estaba con el tío, estaba con la tía, sino con la abuela, algunos ratitos con la madre, el padre, no existía. Era un niño con ocho años que no tenía sistema de comunicación. No sabía nada, porque no tenían los medios de pagarse. Pero también, he visto familias muy pudientes, con una criatura, con parálisis cerebral, postrada en una cama, y nadie les busca ningún tipo de estimulación, ningún tipo de nada... le dan de comer, le duchan, y esto ya está»* (Lo, INCYDES, Villasbuenas de Gata, noviembre, 2025). Una de las participantes contaba igualmente que ella había tenido que adaptar su hogar completamente a la discapacidad de su hijo, sin embargo, el padre ni aporta fondos ni adapta su casa a la presencia del niño con lo cual este siempre se queda en casa de la madre.

Estas prácticas generan en los niños y niñas sentimientos de incertidumbre, dependencia y desigualdad respecto a su entorno, afectando su bienestar subjetivo y su desarrollo social. La economía y los menores son un arma para el autor de violencias que centra la violencia en lo que más pueda hacer daño a la mujer, como lo explican las profesionales de los servicios sociales: *“es un arma más para la agresor es decir si te separas te vas a quedar sin un duro y me voy a quedar con los niños porque tú no tienes nada”* (Servicios sociales, Moraleja, noviembre, 2025).

Impago de pensiones y de gastos tras la separación

Partiendo del hecho que la mayoría de las pensiones no cubren el gasto real de un infante en España, la custodia de los hijos e hijas constituye una carga económica desproporcionada para la madre, que es casi siempre la que tiene la custodia. Las participantes separadas lo constatan en el día a día, el dinero no da de sí: *“Es que el niño con 200 euros no tiene ni, para empezar.”* (Participante, 39 años, separada, Sierra de Gata, noviembre, 2025) *“Mi hijo se come los 300 euros, solo en comida”* (Participante, 40 años, separada, Sierra de Gata, noviembre, 2025). El gasto medio por hijo en España es de 758 euros al mes según el estudio titulado “El coste de la crianza” de Save the Children (Save the Children España, 2024). La mayoría de las familias monomarentales pierden una cierta capacidad económica tras el divorcio como lo confirma la profesional de la Fundación Isadora Duncan: *“En el ámbito económico, cuando hablamos de empobrecimiento de las familias y sobre todo de las mujeres, una vez el divorcio o la separación, el*

empobrecimiento es mayor, casi todas las mujeres bajan de nivel económico enormemente y alguna entran en situaciones de pobreza. Ya no solamente es el empobrecimiento de la dinámica familiar. lógicamente cuando ven una situación de violencia económica, la economía familiar o el nivel económico familiar baja, porque es así, porque no hay ninguna mujer se logra mantener en la misma dinámica, en el mismo nivel económico que tenía antes de sufrir la situación, entonces baja, por tanto, eso también afecta a la vida de las personas dependientes, de menores o de mayores.” (Tania, Fundación Isadora Duncan, entrevista en línea, noviembre, 2025).

Uno de los mecanismos más recurrentes de la violencia económica tras la separación es el impago o incumplimiento sistemático de la pensión alimenticia, que actúa como una forma de castigo prolongado hacia la madre y, de manera directa, hacia los hijos e hijas. Tal y como señalan las profesionales de intervención social, esta práctica no solo agrava la precariedad económica del hogar monomarental, sino que coloca a los menores en situaciones de carencia cotidiana: *“El hecho de no pasarle esa pensión (...) no solo la perjudica a ella, sino que está perjudicando a los hijos. Al final tienes que vivir, tienes uno, dos, tres hijos y tienes que darles de comer”* (Fundación Mujeres, Cáceres, noviembre 2025).

La literatura ha documentado ampliamente que el impago de pensiones incrementa el riesgo de pobreza infantil, limita el acceso a bienes básicos (alimentación adecuada, material escolar, ropa, actividades educativas) y profundiza las desigualdades entre niños y niñas según la capacidad económica de sus madres. Bradshaw et al. muestran en su estudio que las tasas de pobreza infantil en hogares monoparentales son significativamente más altas que en hogares biparentales, y que las transferencias privadas (como mantenimiento infantil) reducen la pobreza en una proporción significativa pero limitada, pues solo una minoría de familias percibe esas prestaciones y, cuando lo hace, rara vez es suficiente para sacarlas de la pobreza (Bradshaw et al., 2018). Los testimonios recogidos muestran cómo esta privación se traduce en decisiones cotidianas de renuncia, interiorizadas incluso por los propios menores: *“No te preocupes mamá, me conformo con el ordenador hasta que se pueda tener un iPad”* (Participante, 44 años, separada, Sierra de Gata, noviembre 2025).

En algunos casos, los hijos no solo sufren el impago de pensiones y de extras ligados a su educación, desarrollo o incluso a su salud, también pueden sufrir las consecuencias de la mala gestión del padre. Una de las participantes contaba que su hija a los 18 años se dio cuenta que aparecía como deudora porque su padre había puesto bienes a su nombre y había cometido impagos y tenía multas acumuladas: *“Él era moroso de siempre, si ponía su coche a su nombre, se lo iban a quitar y lo puso al nombre de la niña. Yo acepté, hay que ser también tonta porque no sabes lo que hay detrás de poner un coche a tu nombre. después nos dejamos y se le acabo el seguro, iba sin ITV, tenía multas y pues todo eso le ha*

venido a ella. Y él decía que la niña estaba a su cargo y si tenía que venir a algo se lo iban a quitar a él, y le dije que tenía yo la custodia y que antes de que la niña fuera mayor tenía que quitarlo o poner que eras tú... pero no lo hizo. Le han llegado cosas a ella, y como que debe un tanto dinero él no lo paga y ahora que se quiere sacar ella el carné, el día que tenga puntos y se los pueden quitar” (Participante, 34 años, separada, Sierra de Gata, noviembre, 2025).

Impacto en la salud mental y física

La precariedad económica sostenida genera un elevado nivel de estrés parental, que afecta directamente a la calidad del tiempo compartido y al clima emocional del hogar. Las madres describen un agotamiento constante derivado de la multitarea, la sobrecarga mental y la presión económica, lo que limita la disponibilidad emocional hacia sus hijos e hijas: *“Con todo ese agotamiento acumulado no tienes la capacidad de llegar a tu casa y con una sonrisa en la cara y atender a tus hijos o pasar un tiempo con tus hijos de calidad, aunque estés agotada mentalmente, te hayan pasado mil historias... No hay momentos de calidad, ni nada.”* (Marta Moran Domínguez, teniente alcalde de la corporación Municipal de La Moheda, Moraleja, noviembre, 2025). Las madres, ya sean separadas o estén en pareja con las cargas de los cuidados, están cansadas y esto impacta la relación y las actividades con los hijos e hijas: *“Tiene un impacto negativo por la sensación de abandono que tiene esa criatura, y porque a lo mejor no entiende que su madre está reventada de intentar sacarle para adelante la falta de tiempo de calidad.”* (Lo, INCYDES, Villasbuenas de Gata, noviembre, 2025).

En los talleres y los grupos focales les preguntamos a las mujeres si creen que han jugado o juegan lo suficiente con sus hijos e hijas, la respuesta es generalmente no, y esto se nota aún más cuando se trata de abuelas:

- *“¿Habéis jugado con vuestros hijos?”*
- *Yo no, te lo digo sinceramente, no me daba la vida para jugar con ellos. Yo jugaba más con mi nieto que con ellos.”* (Participante, +65 años, Sierra de Gata, octubre, 2025)

Las consecuencias del estado psicológico de las madres, ya sea por falta la carga mental, física o por la carga de trabajo, puede tener efectos en el comportamiento hacia los hijos e hijas como los enfados o los gritos: *“La carga mental afecta afectivamente. Con enfados cuando te entra el estrés de que no has acabado los deberes por la noche, o que no lo ha hecho bien y lo tiene que hacer mañana, al final le das cuatro voces porque te exasperas”* (Participante, 45 años, Sierra de Gata, noviembre, 2025). Algunas participantes incluso pueden llegar a la violencia física: *“Cosas que pasan, si llevas mal día, el niño está*

de los nervios y te está poniendo más de los nervios a ti, y al final le das una hostia. Pero no porque lo que haya hecho sea para una hostia, sino porque tú ya te tienes que explotar y explotar.” (Participante, 36 años, Sierra de Gata, noviembre, 2025). La violencia hacia los menores esta generalmente banalizada en las conversaciones, cuando se trata de violencias verbales o incluso física de bajo impacto.

La atención que las madres, y hablamos aquí de las madres, ya que son ellas quienes llevan la gestión emocional de los hogares por la negligencia de los padres, puede verse también afectada por el estrés continuo, sobre todo cuando existen problemas de control económico y problemas de pareja subyacentes: *“A lo mejor muchas veces la atención que necesitan no la tienen. Hay veces que a lo mejor tu hijo lleva mal dos días y te da cuenta el tercero de que esta triste. Y te dice que antes de ayer ha pasado esto y hasta ahora no me enteré. Y es porque a lo mejor días salí de viaje, y teníamos que poner lavadoras y hacer las compras con los niños para el siguiente día. Y no le dedicas ni tiempo que se merecen. Eso nos pasa más de un día”* (Participante, 35 años, Sierra de Gata, noviembre, 2025).

Las violencias y las faltas de atención pueden darse igualmente en los primeros momentos de la separación de los padres, cuando uno de los progenitores puede llegar a utilizar a los hijos e hijas para agredir al otro o desquitarse de la situación: *“Una pareja que llevo con dos hijos, con guardia compartida en la que hay mucha violencia hacia los niños, entre ellos, de uno hacia la otra psicológica, física y económica aunque como tienen la custodia compartida no hay pensión por medio pero aun así afecta”* (Psicóloga, Moraleja, noviembre, 2025).

La exposición continuada a contextos de violencia económica tiene efectos significativos sobre la salud mental infantil. Las profesionales relatan la aparición de miedo, ansiedad, conductas agresivas, problemas de socialización y reproducción de estereotipos de género. La evidencia científica indica que los niños y niñas que crecen en entornos de violencia —incluida la económica— presentan mayor probabilidad de desarrollar problemas emocionales y de reproducir relaciones desiguales o violentas en la adultez (Holt et al., 2008). En este sentido, la violencia económica actúa como un dispositivo pedagógico informal, transmitiendo mensajes sobre poder, control y género: *“Cuando ven que el dinero y las decisiones las lleva el padre, les estás lanzando un mensaje muy poderoso las niñas que “de eso no me ocupo”, porque va a haber otra persona que se ocupe, y a los niños es de esto me puedo ocupar yo y además si soy potencialmente agresor puedo llegar a manipular este ámbito para agredir o para controlar a la persona que tengo al lado. Entonces para mí hay un componente educativo muy importante que evidentemente también se abre y se expande en otros tipos de violencia de género, pero precisamente en la violencia económica es puramente educativo porque nos está señalando el rol que nosotras y nosotros debemos de ocupar”* (Tania, Fundación Isadora Duncan, noviembre 2025).

Desarrollo educativo y reproducción de modelos

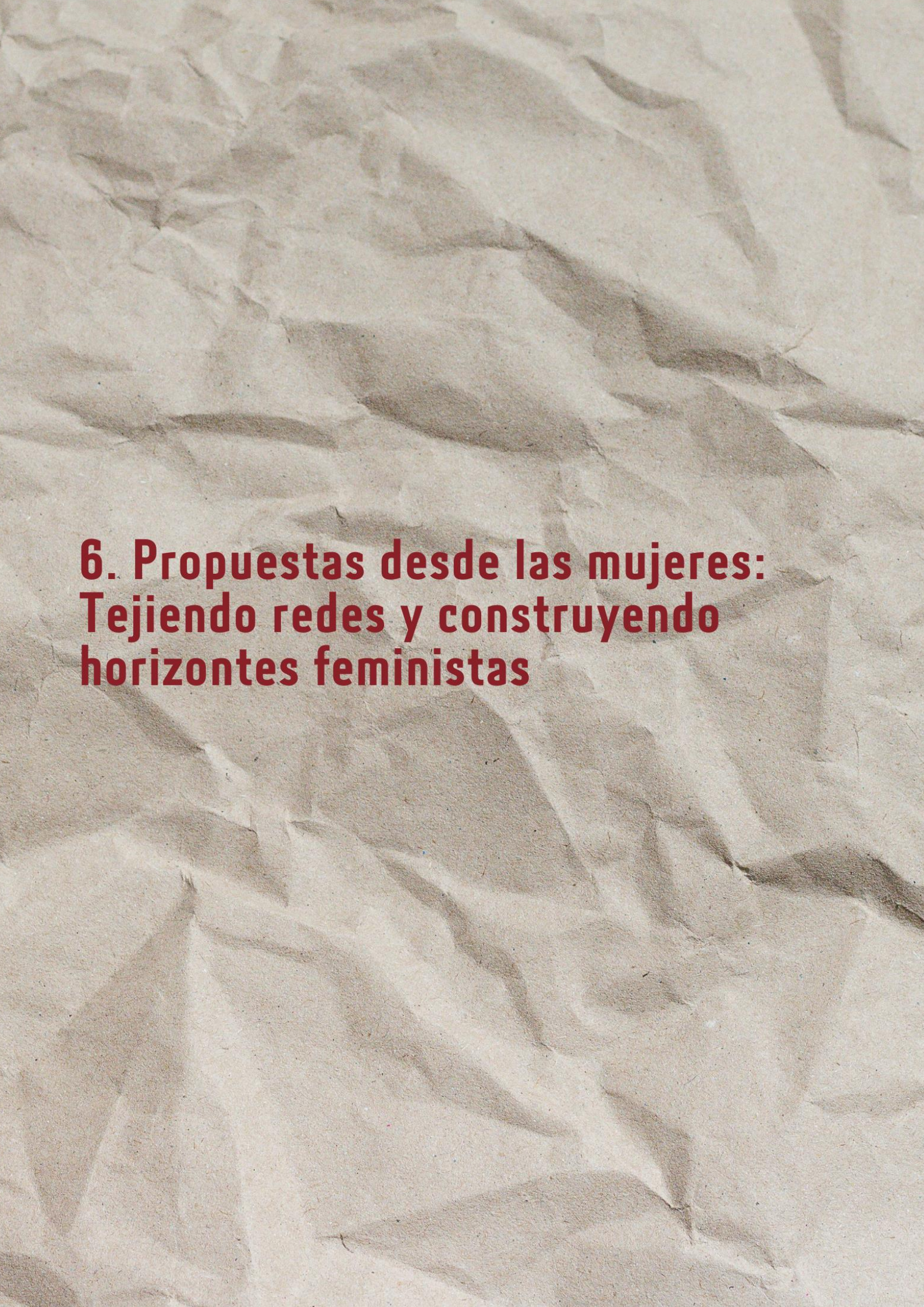
Las violencias, y en particular la violencia económica, tienen un impacto en el desarrollo educativo de niñas y niños, no solo en términos de acceso a recursos materiales, sino, sobre todo, en la transmisión cotidiana de modelos de género desiguales. Como señala una de las informantes clave, el hogar funciona como un espacio pedagógico central donde se aprenden —por observación e imitación— las jerarquías, los roles y las relaciones de poder: *“Cuando hay niños y niñas que están viendo cómo se perpetúan los roles de victimario víctima, también los van a ejercer.* (Tania, Fundación Isadora Duncan, noviembre 2025).

Esta socialización temprana naturaliza la división sexual del trabajo, la autoridad masculina y la dependencia femenina, reproduciendo un aprendizaje profundamente desigual que condiciona trayectorias educativas y vitales. No se trata únicamente de un mensaje explícito, sino de una pedagogía silenciosa que se filtra en lo cotidiano: quién toma las decisiones, quién gestiona el dinero, quién cuida, quién renuncia. Como explican profesionales del ámbito rural, estas dinámicas se refuerzan además por una involución en los discursos de igualdad, percibida incluso en contextos educativos donde se creía que ciertos avances estaban consolidados: *“Si tú aprendes por lo que ves, lo más normal es que tú continúas esa situación de desigualdad. Ahora parece que otra vez es necesario como la campaña de hace 50 años. Hay una involución según comentan en los institutos”* (María Isabel Sánchez Mateos, ADISGATA, octubre 2025).

El impacto educativo no se limita a la reproducción simbólica de los roles, sino que se manifiesta también en el desarrollo emocional, conductual y relacional de niñas y niños. Desde los servicios educativos y sociales se detectan con frecuencia problemas de ansiedad, conductas agresivas o dificultades de convivencia escolar que remiten a la violencia vivida o presenciada en el hogar: *“Percibimos niños con trastornos, con procesos de ansiedad, con violencia (...) porque traen a la escuela modelos que ven en casa a diario. (...) No es justificar, pero te explica por qué ese comportamiento”* (Fundación Mujeres, Cáceres, noviembre 2025). En este contexto, los niños tienden a reproducir modelos de dominación masculina y control, mientras que muchas niñas interiorizan el miedo, la desconfianza o la renuncia a su propio proyecto vital. Como relatan profesionales de atención psicológica, estos aprendizajes pueden cristalizar en visiones profundamente distorsionadas de las relaciones de género: *“Hay niñas que dicen que todos los hombres son malos y no se van a casar en la vida, y otros que repiten conductas: ‘como mi papá le pega a mi mamá, yo le puedo pegar a las niñas’”* (Fundación Mujeres, Cáceres, noviembre 2025).

La violencia económica incide también de manera directa en la calidad del proceso educativo, al limitar la capacidad de las madres —principales responsables del cuidado— para decidir sobre gastos vinculados a la educación, el ocio o el desarrollo integral de sus hijos e hijas. La falta de autonomía económica se traduce en menos actividades extraescolares, menos oportunidades de aprendizaje, menos tiempo y peor calidad de acompañamiento educativo: *“La mujer que no tiene independencia económica no le está dando a sus hijos la misma calidad de quien sí lo decide. (...) Convencer al marido para que 100 euros vayan a un viaje escolar (...) hay niños que se quedan en clase mientras el resto va”* (Soledad Tobar Iglesias, concejala de cultura e igualdad de Moraleja, Hoyos, octubre 2025).

A ello se suma la sobrecarga de cuidados y de trabajo doméstico que recae mayoritariamente en las mujeres, reduciendo drásticamente el tiempo de calidad con hijas e hijos y reforzando una división de roles donde la madre aparece como figura normativa y disciplinaria, y el padre como figura ocasional asociada al ocio: *“Las normas las pone la madre, los horarios los pone la madre (...) el padre es el del cine, la hamburguesa. Eso también es un modelo”* (Soledad Tobar Iglesias, concejala de cultura e igualdad de Moraleja, Hoyos, octubre 2025). Finalmente, la reproducción de estos esquemas no solo afecta a la infancia actual, sino que perpetúa ciclos intergeneracionales de desigualdad, donde las mujeres siguen siendo educadas para el cuidado, la renuncia y el sostén emocional y económico de otros, incluso cuando no disponen de recursos propios: *“La educación económica viene desde pequeño y viene de imitación de roles que están impuestos tanto en la sociedad como en la familia cercana”* (Técnica, igualdad, Sierra de Gata, octubre 2025). Así, las violencias —y especialmente la violencia económica— operan como un mecanismo estructural de transmisión de desigualdad, condicionando el desarrollo educativo, emocional y social de niñas y niños, y asegurando la continuidad de modelos de género profundamente desiguales que limitan las posibilidades de ruptura y transformación social.



6. Propuestas desde las mujeres: Tejiendo redes y construyendo horizontes feministas

6. Propuestas desde las mujeres: Tejiendo redes y construyendo horizontes feministas

A lo largo del trabajo de terreno, todas las mujeres que han participado tanto a talleres como en las entrevistas han aportado propuestas desde sus lugares. Lugares diversos, ya que hemos contado con mujeres de al menos tres generaciones, con una gran diversidad de perfiles (docentes, agricultoras, camareras, asistentes sociales, medicas, arquitectas, limpiadoras, psicólogas, ganaderas, etc.) y con situaciones económicas diversas, desde economías muy precarizadas con varios trabajos al mismo tiempo hasta amas de casa sin ningún salario, trabajadoras irregulares, pasando por personas de clase media y con un capital importante. Desde estas miradas diversas, se han efectuado una serie de propuestas dirigidas al cambio en el nivel local, pero que son aplicables a muchas zonas rurales de Extremadura y de España. Las propuestas se articulan en torno a la autonomía material, la colectivización de los cuidados y la transformación institucional y educativa.

Empleo, despoblación y expulsión estructural de las mujeres

La falta de empleo cualificado y estable en los territorios rurales no constituye únicamente un problema económico, sino un mecanismo estructural de expulsión selectiva de las mujeres, especialmente de aquellas con formación superior y perfiles profesionales vinculados a los cuidados, la intervención social o los servicios públicos. Esta carencia genera movilidades forzadas que adoptan formas específicas y profundamente generalizadas, como la doble residencia semanal o los desplazamientos continuos hacia núcleos urbanos, que fragmentan la vida cotidiana y erosionan el arraigo territorial. Tal como relata una trabajadora social del territorio: *“yo trabajo en Plasencia, entre semana vivo allí y los fines de semana me vuelvo al pueblo, ojalá pudiera quedarme, pero no tengo trabajo en mi casa”* (María Calle Muñoz, FADEMUR, entrevista en línea, noviembre 2025). Estas estrategias de supervivencia laboral, lejos de ser transitorias, se cronifican y colocan a las mujeres en una situación de desarraigo permanente, obligadas a elegir entre el proyecto vital y la permanencia en el territorio.

Desde la economía feminista, la despoblación rural no puede analizarse como un fenómeno neutro o inevitable, sino como el resultado de un modelo económico que prioriza sectores productivos masculinizados —agricultura extensiva, ganadería industrial, construcción— mientras infravalora y precariza los sectores ligados a la reproducción social, como la educación, la atención psicológica, los servicios sociales o los cuidados de proximidad (Pérez-Orozco, 2014). Esta jerarquización del empleo genera una paradoja estructural: los territorios rurales dependen del trabajo de cuidados para sostener la vida comunitaria, pero no ofrecen condiciones laborales dignas para quienes los desempeñan. Como

señalan las entrevistadas, *“somos cuatro trabajadoras esenciales en toda la comunidad, imagínate cuántas trabajadoras sociales hay en el territorio y cuántas pueden quedarse”* (FADEMUR, noviembre 2025). La consecuencia directa es que las mujeres formadas son empujadas fuera del territorio, no por falta de voluntad de permanencia, sino por la imposibilidad material de sostener su vida en él.

Esta expulsión estructural tiene además efectos intergeneracionales y simbólicos. Por un lado, refuerza la idea de que *“quedarse en el pueblo está mal”* y que el progreso individual pasa necesariamente por la salida, un mandato que recae con especial fuerza sobre las mujeres jóvenes (FADEMUR, noviembre 2025). Por otro, profundiza la masculinización y el envejecimiento del medio rural, reduciendo las posibilidades de relevo generacional y debilitando el tejido comunitario. Como advierte una profesional del territorio, *“la población rural está perdiendo muchísima población, los pueblos están cada vez más envejecidos y la poca gente que se queda hace economía familiar”* (María Calle Muñoz, FADEMUR, noviembre 2025). Así, la despoblación no es solo un proceso demográfico, sino una forma de violencia estructural que limita las opciones de vida de las mujeres y reproduce la desigualdad territorial y de género. Desde Arigata, se apuesta por políticas de apoyo al emprendimiento femenino para fijar la población femenina: *“Sería necesario reforzar las políticas de apoyo al emprendimiento femenino con incentivos fiscales, formación en gestión empresarial, acceso a financiación y redes de acompañamiento. Pero también avanzar en la corresponsabilidad y en la sensibilización social sobre la igualdad en el ámbito laboral. En los últimos años se han dado pasos muy importantes en materia de apoyo al emprendimiento femenino y rural. Existen programas y líneas de ayuda que están contribuyendo a visibilizar y fortalecer el papel de las mujeres empresarias. No obstante, siempre hay margen de mejora: es fundamental seguir adaptando las políticas a las características de comarcas como la nuestra, donde las distancias y la falta de servicios dificultan la igualdad real de oportunidades”* (Carolina González Moreno, gerente de Arigata, entrevista por escrito, noviembre, 2025).

Desde estas perspectivas, abordar la despoblación rural exige repensar el empleo como condición de sostenibilidad de la vida y no únicamente como crecimiento económico. Implica reconocer que, sin empleo cualificado, servicios públicos de proximidad y condiciones laborales dignas en sectores feminizados, el territorio se convierte en un espacio expulsivo para las mujeres. Tal como plantea la economía feminista, no se trata de “fijar población” a cualquier precio, sino de garantizar que quedarse sea una opción viable, deseable y digna para las mujeres, sin que ello suponga renunciar a la autonomía económica, al desarrollo profesional o a una vida libre de violencias.

Romper el "mandato del sacrificio": educación y nuevas subjetividades

La educación constituye un eje estructural para transformar las perspectivas de género y romper la reproducción intergeneracional de la desigualdad, especialmente en contextos rurales donde los roles tradicionales mantienen una fuerte inercia social. Desde la infancia, la educación afectiva y corresponsable resulta clave para desactivar la división sexual del trabajo, enseñando las tareas básicas de supervivencia —cuidado, gestión del hogar, administración del dinero— sin distinción de género, de modo que los niños aprendan a asumir responsabilidades de cuidado y las niñas se reconozcan como capaces de desempeñar trabajos técnicos, manuales o de gestión. Como señalan las profesionales entrevistadas, la raíz de muchos conflictos adultos se sitúa en *“un problema de base educativo y cultural, relacionado con una educación machista que seguimos reproduciendo”* (Psicóloga, Moraleja, octubre 2025). En este sentido, la incorporación de las nuevas masculinidades en los procesos educativos resulta imprescindible: trabajar con hombres y jóvenes para que comprendan los cuidados como una responsabilidad comunitaria y no como una carga femenina exclusiva es una condición necesaria para la sostenibilidad de la vida y la autonomía económica de las mujeres (Connell, 2005).

Asimismo, la educación cumple una función preventiva fundamental, al permitir nombrar la violencia económica y detectar de forma temprana dinámicas de desigualdad y de violencias de género. Así, la educación no solo transmite conocimientos, sino que actúa como un dispositivo de transformación cultural y política, capaz de generar subjetividades más igualitarias, corresponsables y conscientes de los derechos económicos y afectivos desde las primeras etapas de la vida. La base del cambio reside en una revolución educativa que comience en los centros escolares, rompiendo con los estereotipos de género desde la infancia.

Salud mental y sostenibilidad de la vida: más allá de la medicalización

La salud mental aparece como una condición material de la autonomía. En contextos rurales, la escasez de atención psicológica continuada y comunitaria deriva en respuestas medicalizadas que individualizan un malestar estructural. Como señalan las profesionales, disponer de terapias periódicas —individuales o grupales— sería transformador porque *“todas lo necesitan”,* frente a un abordaje centrado en la prescripción farmacológica: *“Aquí lo que hay es medicación. Terapia como tal, continua, no. Y claro, al final acabas anestesiando el problema, no resolviéndolo”* (Profesional de intervención social, Sierra de Gata, noviembre, 2025).

Desde la economía feminista el malestar no es un fallo individual (Pérez-Orozco, 2014) sino el resultado de vidas tensionadas por la precariedad, la sobrecarga de cuidados y la dependencia económica. La

ansiedad, el agotamiento y la depresión funcionan, así como indicadores de un sistema que no garantiza la sostenibilidad de la vida. Sin salud mental accesible, las mujeres ven limitada su capacidad de decisión y su posibilidad real de salida de situaciones de violencia.

Símbolos de libertad femenina rural: "El monedero, el carné y el coche"

En el contexto de la Sierra de Gata, la independencia se materializa en dos herramientas fundamentales: un coche y un monedero, ambos a nombre de la mujer a ser posible para facilitar la movilidad autónoma: El coche no es un lujo, sino la capacidad de moverse en un entorno sin transporte público. El monedero la capacidad ejecutiva, simboliza la facultad de ejecutar la libertad personal: *"Yo le enseno a mi hija que las mujeres necesitamos dos objetos fundamentales en nuestra vida. Uno, el monedero, dos, el coche. El coche te da la libertad para ir, venir, moverte, trabajar, decidir dónde estás y dónde no estás, y el monedero te da la capacidad para ejecutar esa libertad. ¡Y más en un pueblo!"* (Soledad Tobar Iglesias, Concejala Cultura e Igualdad de Moraleja, Hoyos, octubre 2025).

La generación de los 80 ha crecido con estos consejos de la parte de sus madres, y actualmente las mujeres ponen de manifiesto la importancia de inculcar a las mujeres desde niñas la independencia económica y de todo tipo: *Yo solo quiero una cosa de mis hijas. Es lo único que les pido que sean en la vida, independientes. Económicamente y sobre todo emocionalmente que aprendan a ser independientes. Y de verdad te lo digo, Marta, me debo a que sean arquitectas, abogadas, fontaneras, electricistas o que trabajan en el campo, que tengan una empresa o médico. Me da igual. Que sean independientes."* (Participante, 44 años, Sierra de Gata, noviembre, 2025).

La educación financiera de las mujeres emerge como una necesidad estructural y no como una mera herramienta técnica o individual de "empoderamiento". Desde la economía feminista, la exclusión histórica de las mujeres de la gestión del dinero no es un déficit de capacidades, sino el resultado de una división sexual del trabajo que ha asignado a los hombres el control de los recursos y a las mujeres la responsabilidad de su administración cotidiana sin poder de decisión (Pérez-Orozco, 2014). En los contextos rurales, esta exclusión se profundiza mediante dinámicas de dependencia económica normalizadas, donde *"lo gestionan ellos"* se convierte en un principio tácito que invisibiliza la violencia económica y limita la autonomía real de las mujeres. La alfabetización financiera —entendida como la capacidad de comprender, gestionar y decidir sobre los propios ingresos, ahorros, deudas, incidencias fiscales y derechos patrimoniales— resulta clave para romper estas relaciones de subordinación. Tal como señalan las profesionales entrevistadas, muchas mujeres no identifican situaciones de control económico hasta que acceden a espacios formativos donde *"se dan cuenta de que no tienen una cuenta*

propia, de que han reducido su jornada o de que no conocen sus derechos económicos” (Tania, Fundación Isadora Duncan, entrevista, noviembre 2025). La educación financiera permite, por tanto, una detección temprana de la violencia económica, pero también habilita procesos de subjetivación política, en los que las mujeres se reconocen como sujetas económicas plenas, con derecho a la propiedad, a la movilidad, a la vivienda y a la toma de decisiones sobre su vida. En este sentido, la educación financiera no puede desvincularse de la educación afectiva, de la corresponsabilidad en los cuidados ni de la transformación de las masculinidades, ya que la autonomía económica solo es sostenible cuando se desmantelan los mandatos de sacrificio femenino que históricamente han sostenido la reproducción de la vida sin reconocimiento ni derechos. asegurando que las mujeres manejen sus propias cuentas bancarias y redes sociales para sus emprendimientos.

De los cuidados individuales a lo "colectivo"

El trabajo de campo muestra con claridad el agotamiento de un modelo que deposita los cuidados casi exclusivamente en las mujeres. La falta de servicios públicos suficientes obliga a elegir entre ingresos y cuidados, generando trayectorias vitales marcadas por la renuncia: *“O trabajas y no ves a tus hijos, o te quedas en casa y pasas miseria. No hay término medio.”* (Participante, 60 años, Sierra de Gata, noviembre, 2025).

Ante la ausencia de conciliación, los cuidados se redistribuyen informalmente entre mujeres —abuelas, hijas, nueras— reproduciendo desigualdades intergeneracionales. La economía feminista identifica este fenómeno como traslado de la crisis de cuidados al ámbito doméstico (Pérez-Orozco, 2014). La propuesta pasa por colectivizar y profesionalizar los cuidados mediante centros polivalentes, comedores escolares en todas las etapas y guarderías gratuitas con horarios adaptados.

Muchas mujeres hablan de la necesidad de colectivización de los cuidados. Se propone transitar hacia modelos donde los cuidados – tanto de la infancia como de las personas mayores-de niños y mayores) sean socializados y profesionalizados, permitiendo que las personas permanezcan en su entorno comunitario sin que la responsabilidad recaiga sobre los hombros de las hijas o nueras. Así mismo, se subraya la importancia de crear servicios específicos, realistas y adaptados al contexto rural, lo que incluye la puesta en marcha de centros polivalentes, comedores escolares en todas las etapas y guarderías gratuitas con horarios adaptados a la jornada laboral: *“Pero lo que queremos que sea prioritario es que las personas puedan estar en lo más tiempo posible en sus casas. Y ayudarles a que se puedan quedar en sus casas, pero estén atendidos. Entonces, bueno, es como un centro polivalente, vamos a decir, en el que le podamos dar servicios de comida, de comida, de atención primaria, transporte,*

ir a comprar o acompañamiento a cualquier trámite que tú sabes ahora que se hace todo telemáticamente y lo tienen complicado. Bueno, un poco todo eso.” (Marta Moran Domínguez, teniente alcalde de la corporación Municipal de La Moheda, Moraleja, noviembre, 2025).

Reformas institucionales y "Rural Proofing"

Las políticas diseñadas sin escuchar a quienes sostienen el territorio fracasan. Para que el cambio sea efectivo, las leyes deben adaptarse a la realidad del campo mediante el mecanismo de "Rural Proofing" (mecanismo de garantía rural), según la docente Soriano. La universitaria pone el ejemplo del desarrollo del transporte a demanda, siguiendo el modelo portugués, que permite implementar sistemas de transporte flexible y eficiente, para garantizar el acceso a servicios psicológicos y jurídicos sin depender del agresor. Soriano propone mejorar el acceso a la justicia de las mujeres y pone de relieve la importancia de una justicia con perspectiva de género, donde se exige una especialización real de los profesionales del derecho (abogados, jueces) para evitar la violencia institucional y el uso estratégico de la justicia para empobrecer a las mujeres tras el divorcio *“una formación de una tarde no es especialización”* (Silvia Soriano Moreno, profesora de derecho constitucional, universidad de Alicante, en línea, noviembre, 2025).

Por su parte, Díaz Calvarro, propone ajustar las políticas públicas y poner en marcha una fiscalidad equitativa. Se opta por revisar figuras como la tributación conjunta, que a menudo desincentiva el empleo femenino, y potenciar la titularidad compartida de las explotaciones agrarias para que las mujeres sean dueñas de su trabajo y patrimonio. La docente añade que existe la falta de reconocimiento del trabajo no remunerado por el sistema español, fiscal u otro, debería impulsarse el reconocimiento del trabajo de las mujeres para evitar situaciones de pobreza extrema en las mujeres: *“Pues yo decido que quiero cuidar a mi padre, a mi madre, a mi tío, a mi abuelo y que me quiero dedicar, pero que eso no repercuta en mi futuro económico. Que se me reconozca que estoy haciendo un trabajo que tendría que hacer, un profesional, pero que yo he decidido hacerlo yo”* (Julia María Díaz Calvarro, profesora ayudante doctora de derecho financiero y tributario en la Universidad Carlos III de Madrid, entrevista en línea, noviembre, 2025).

Visibilizar las violencias económicas de género

La violencia económica aparece sistemáticamente infra-reconocida. Las profesionales señalan que, en la práctica, solo se denuncia cuando adopta formas tipificables como el impago de pensiones, mientras que el control sostenido de recursos, la manipulación financiera o la prohibición de acceso al dinero

quedan fuera del radar institucional: *“La violencia económica está muy normalizada, como ‘bueno, lo gestionan ellos’. Y cuando intentas explicarlo, muchas mujeres te dicen: ‘yo pensaba que eso era lo normal’* (Oficina de Igualdad, Mancomunidad Sierra de Gata, octubre, 2025).

Desde el punto de vista jurídico, probar este tipo de violencia resulta especialmente complejo, lo que genera frustración y desprotección. Sin embargo, desde la economía feminista el foco se desplaza: la clave no está solo en sancionar, sino en prevenir la dependencia. Como señala Nancy Fraser, la subordinación económica es una condición estructural que precede y sostiene otras violencias (Fraser, 2016). Por ello, la educación temprana y la alfabetización financiera se vuelven herramientas centrales para evitar que la dependencia se consolide.

El trabajo con docentes ha permitido visibilizar el trabajo de asociaciones y universidades para dar a conocer las violencias económicas, así como aportar herramientas para la evaluación de las violencias económicas, al igual que ocurre con otras formas violencia. La continuidad de los programas en los pueblos es fundamental para garantizar un impacto sostenido: *“En los pueblos se necesitaría muchísima continuidad... la rueda es un tipo vicioso, por eso le falta sensibilización y recursos a la gente”* (Fundación Mujeres, Cáceres, noviembre 2025). Esta necesidad se extiende a todos los ámbitos de la vida comunitaria: desde recursos para hijos e hijas hasta espacios de formación y acompañamiento, especialmente para mujeres en situación de vulnerabilidad.

El reconocimiento de la violencia económica en el Pacto de Estado constituye un primer paso fundamental al nombrar formalmente este tipo de violencia, pero su traducción a la vida real de las mujeres aún es limitada, ya que actualmente la única vía de denuncia reconocida es el impago de pensiones alimenticias. Como señala Tania de la Fundación Isadora Duncan: *“es muy complicado demostrar manipulación y control económico”*, lo que evidencia la insuficiencia de las herramientas jurídicas existentes. Ante esta realidad, la prevención y la detección temprana se presentan como estrategias clave: *“educar a las mujeres para que reconozcan dinámicas de control financiero y actúen antes de que estas se vuelvan extremas permite reducir su vulnerabilidad”* (Tania, Fundación Isadora Duncan, entrevista en línea, noviembre, 2025). Además, la educación se concibe como un instrumento estructural para transformar la sociedad, visibilizando las desigualdades económicas desde edades tempranas y evitando la reproducción de patrones de dominación: *“la educación es la única medida que va a cambiar de forma estructural el sistema”* (Tania, Fundación Isadora Duncan, entrevista en línea, noviembre, 2025). Finalmente, el acompañamiento institucional mediante medidas punitivas y de recuperación es indispensable para proteger a las víctimas y responsabilizar a los agresores articulando un enfoque integral que combine prevención, educación y justicia.

Redes de apoyo: el sostén de la vida

En los territorios rurales, donde los recursos institucionales y económicos son limitados, las redes de apoyo se configuran como un pilar fundamental para sostener la vida y garantizar la autonomía de las mujeres. La evidencia recogida en Sierra de Gata muestra que, más allá del acceso a dinero, las mujeres priorizan tiempo, tranquilidad y reconocimiento de sus capacidades: *“No le vale para nada porque no necesita dinero para su niño. Lo que necesita es tiempo y tranquilidad. Tranquilidad”* (Participante, 40 años, separada, Sierra de Gata, 2025). Este énfasis en el tiempo y la calidad de vida refleja la lógica de la economía feminista: las mujeres sostienen la reproducción social, pero sus necesidades no se limitan a la remuneración económica; requieren también condiciones materiales y emocionales que les permitan cuidarse y desarrollarse plenamente.

El fortalecimiento de la autoestima y la validación del rol de cuidado son elementos esenciales en estas redes. Como señala una participante: *“La solución es para mi amiga una dosis de autoestima... Se vale por sí misma y tiene un hijo que está completamente bien gracias a los cuidados que ya le da. O sea, tiene que estar súper orgullosa de la función que hace como madre y como mujer”* (Participante, 40 años, separada, Sierra de Gata, 2025). La autonomía emocional se presenta, por tanto, como una herramienta de empoderamiento, tan importante como la autonomía económica, y un componente crucial de la resiliencia femenina en contextos de escasez de recursos.

Las redes de apoyo juegan un papel central en la salud mental y el empoderamiento colectivo: *“Yo sería muy feliz sabiendo que puedo derivar a las mujeres con las que trabajamos una semana... todas lo necesitan, incluso si no pueden ser terapias individuales, terapias grupales”* (Fundación Mujeres, Cáceres, noviembre 2025). Estas iniciativas no solo aportan bienestar emocional, sino que fortalecen la agencia de las mujeres rurales, permitiéndoles organizarse, compartir experiencias y construir estrategias de resistencia frente a la desigualdad estructural. Tal como señala María Calle Muñoz: *“Poco a poco tenemos que quedarnos, luchar por todas esas mujeres que no pudieron hacerlo”* (FADEMUR, entrevista en línea, noviembre 2025).

Las redes de apoyo en contextos rurales no son solo un recurso complementario; constituyen un mecanismo de sostenimiento de la vida, un espacio de empoderamiento y una herramienta estratégica para desafiar las estructuras de desigualdad de género. Su eficacia depende de la combinación de factores: educación afectiva y corresponsable, adaptación de recursos, continuidad de programas, reconocimiento del cuidado y promoción de la salud mental, todos ellos integrados bajo una perspectiva feminista que articula autonomía individual, cohesión comunitaria y justicia estructural.

Sin embargo, estas redes de apoyo no pueden sustituir al papel del Estado ni del sistema institucional, que en muchas ocasiones no facilita la conciliación ni el cuidado colectivo: *“No, no. Eso sí que no es responsabilidad, ni de quien materna, ni de las abuelas... es el sistema que no nos permite cuidarnos unas a otras... si ganas 500 euros, con 500 euros tú no puedes pagar bien a una persona que te vaya a cuidar tus criaturas. Ya estamos... Ya hay dos personas precarizadas”* (Lo, INCYDES, Villasbuenas de Gata, noviembre 2025). Esta observación evidencia la intersección entre precariedad laboral, feminización del trabajo de cuidados y desigualdad territorial: cuando el sistema no sostiene la vida, la responsabilidad recae sobre las mujeres, generando sobrecarga y perpetuando desigualdades estructurales.

La educación y la sensibilización constituyen herramientas estratégicas para fortalecer estas redes de apoyo y transformar las relaciones de género desde la base. La educación afectiva y corresponsable, que enseña tareas de supervivencia sin distinción de género, es un elemento central para que las futuras generaciones compartan los cuidados de manera equitativa, reduciendo la carga sobre las mujeres y fortaleciendo la cohesión comunitaria.

7. Conclusiones

7. Conclusiones

La violencia económica se define como una de las manifestaciones más invisibilizadas y normalizadas de la violencia de género, basada en la privación intencionada de recursos para el bienestar de la mujer y sus hijos. Este fenómeno suele ser silencioso debido al tabú social que rodea la gestión del dinero en la pareja, lo que dificulta que las víctimas identifiquen estas dinámicas como una forma de abuso. En España, se estima que el 11,7% de las mujeres han sufrido este tipo de violencia, la cual se manifiesta mediante el control de gastos, el sabotaje laboral y la explotación de recursos compartidos. La ruralidad actúa como un factor que intensifica estas violencias debido a la falta de servicios básicos y la precariedad de las infraestructuras en zonas como la Sierra de Gata.

El transporte público casi inexistente se convierte en un eje de desigualdad fundamental, ya que limita la movilidad de las mujeres y su acceso al empleo, forzándolas a depender del vehículo del cónyuge. Esta desigualdad territorial refuerza la dependencia económica y dificulta que las mujeres puedan acceder a servicios especializados de protección, los cuales suelen estar centralizados en núcleos urbanos lejanos. En cuanto al acceso al empleo femenino, el mercado laboral rural está marcado por una fuerte división sexual, donde las mujeres se concentran en nichos precarizados como los cuidados, la limpieza y la agricultura estacional. Muchas mujeres rurales realizan trabajos no declarados o informales, lo que les impide generar derechos sociales propios, como pensiones de jubilación o prestaciones por desempleo. Esta inestabilidad económica estructural convierte el empleo en una estrategia de supervivencia intermitente en lugar de un mecanismo de verdadera autonomía financiera.

El emprendimiento femenino en el medio rural enfrenta barreras específicas como la falta de financiación inicial y la persistencia de mandatos de género que priorizan la formación de los varones para gestionar las empresas familiares. Las emprendedoras suelen verse obligadas a compaginar sus proyectos con tareas de cuidado no remuneradas, lo que limita la sostenibilidad de sus negocios. A pesar de su creatividad y capacidad de adaptación, la escasez de redes de apoyo y de servicios de conciliación frena el potencial económico de las mujeres en estas comarcas.

Las empresas familiares rurales constituyen uno de los espacios más opacos de explotación laboral, donde el trabajo de la mujer se invisibiliza bajo la apariencia de "ayuda familiar". Es frecuente que las mujeres trabajen durante décadas en negocios o fincas sin estar dadas de alta en la Seguridad Social, mientras que el marido figura como único titular de la explotación. Esta dinámica despoja a las mujeres de reconocimiento económico y las coloca en una situación de vulnerabilidad extrema al llegar a la edad de jubilación. La titularidad de la tierra sigue estando profundamente masculinizada, con menos de un tercio de las explotaciones agrarias dirigidas por mujeres en España. A pesar de leyes como la de

titularidad compartida, su implementación en zonas como la Sierra de Gata es mínima, manteniendo la propiedad en manos de los hombres por tradición hereditaria. Esta falta de activos propios se complementa a veces con el endeudamiento coercitivo, donde las mujeres son presionadas para firmar créditos empresariales a su nombre sin tener control real sobre los recursos.

La cultura del sacrificio y la asignación de roles de cuidado funcionan como mecanismos de subordinación que obligan a las mujeres a priorizar el bienestar ajeno sobre su independencia material. La figura de la "supermadre" impone una carga mental y emocional agotadora, generando culpa cuando las mujeres intentan dedicar tiempo a su desarrollo profesional o personal. En el ámbito rural, la falta de corresponsabilidad masculina es más acusada, y el trabajo reproductivo sigue siendo visto como una capacidad "innata" femenina en lugar de una responsabilidad compartida. El cuidado de personas mayores recae casi exclusivamente sobre las mujeres, quienes a menudo deben abandonar sus empleos o reducir sus jornadas para atender a familiares dependientes de forma gratuita.

Esta herencia de los cuidados se transmite generacionalmente, y el uso de servicios externos como residencias suele estar socialmente estigmatizado en los pueblos. Como consecuencia, muchas mujeres mayores viven una pobreza silenciosa, dependiendo de pensiones mínimas o de la voluntad de sus cónyuges tras una vida dedicada al sostenimiento de otros sin remuneración.

Las dinámicas de control económico incluyen tácticas de vigilancia férrea sobre los gastos domésticos, como la exigencia de entregar tiques de compra o la restricción del acceso a cuentas bancarias. El sabotaje laboral también se manifiesta cuando el agresor impide que la mujer trabaje fuera de casa o se saque el carnet de conducir para limitar su autonomía. Estos comportamientos no son incidentes aislados, sino parte de un sistema de control coercitivo diseñado para producir una dependencia estructural que dificulte cualquier intento de ruptura. Tras la ruptura, las violencias económicas después de la relación suelen continuar a través del impago estratégico de pensiones alimenticias y la manipulación de los gastos extraordinarios.

El sistema judicial a menudo no contempla la violencia económica institucional, permitiendo que los agresores utilicen demandas reiteradas para empobrecer y acosar emocionalmente a las madres. Muchas mujeres rurales optan por no denunciar estos impagos para evitar el estigma social en el pueblo o por el desgaste que suponen los largos procesos legales.

El impacto en los hijos e hijas es profundo, ya que la privación de recursos afecta su alimentación, salud y acceso a actividades educativas o de ocio. Los menores expuestos a estas dinámicas aprenden modelos de género desiguales, donde el dinero es una herramienta de poder y control. Además, el estrés

y el agotamiento de las madres debido a la sobrecarga económica y de cuidados reduce el tiempo de calidad y la disponibilidad emocional necesaria para el desarrollo integral de la infancia.

Finalmente, las propuestas desde las mujeres enfatizan la necesidad de colectivizar los cuidados y crear redes de apoyo que rompan el aislamiento rural. Se considera fundamental fomentar la alfabetización financiera, la titularidad compartida y garantizar que cada mujer tenga "su propio monedero, su carnet de conducir y su propio coche" como símbolos de libertad. La lucha contra la violencia económica requiere no solo cambios legislativos, sino una educación desde la base que valore la sostenibilidad de la vida por encima del control patrimonial.

8. Bibliografia

8. Bibliografía

- Adams, Adrienne E.; Sullivan, Cris M.; Bybee, Deborah; Greeson, Megan R. (2008). Development of the Scale of Economic Abuse. *Violence Against Women*, 14(5), 563–588.
- Adams, A. E., Sullivan, C. M., Bybee, D., & Greeson, M. R. (2008). Development of the Scale of Economic Abuse. *Violence Against Women*, 14(5), 563–588.
- Adisgata. (2023a). *Memoria explicativa. Integración perspectivas de género, acciones a desarrollar e impacto sobre la igualdad*. <https://share.google/oLKcRde3Gp9MSG2ht>
- Adisgata. (2023b). *Situación socioeconómica de Sierra de Gata*. <https://share.google/qxSU9T1LB4Pp1ZMm3>
- Agarwal, B. (1994). Gender and command over property: A critical gap in economic analysis and policy in South Asia. *World Development*, 22(10), 1455–1478. [https://doi.org/10.1016/0305-750X\(94\)90031-0](https://doi.org/10.1016/0305-750X(94)90031-0)
- Agenjo Calderón, A. (2021). *Economía política feminista. Sostenibilidad de la vida y economía mundial*. Catarata.
- Agenjo-Calderón, A., Del Moral, L., Gómez; Lucía, & Pérez-Orozco, A. (2023). *Economía feminista y Sostenibilidad de la Vida: de dónde venimos, dónde estamos y hacia dónde vamos. Pensar desde la vulnerabilidad / Conflicto capital-vida y politización del malestar” VIII Congreso Economía Feminista, Universidad Abierta de Cataluña, 16-18 mayo 2023, Barcelona*.
- Asociación Mujeres Juristas Themis. (2025). *Tratamiento judicial dado a mujeres, sus hijas e hijos menores de edad en los procedimientos de Derecho de Familia en los que se ha constatado la existencia de violencia de género*. <https://violenciagenero.igualdad.gob.es/violenciaencifras/estudios/investigaciones/tratamiento-judicial-dado-a-mujeres-sus-hijas-e-hijos-menores-de-edad-en-los-procedimientos-de-derecho-de-familia-en-los-que-se-ha-constatado-la-existencia-de-violencia-de-genero/>
- Bradshaw, J., Keung, A., Yekaterina Chzhen, Y., Nieuwenhuis, R., & Maldonado, L. (2018). Child poverty, child maintenance and interactions with social assistance benefits among lone parent families: A comparative analysis. *Journal of Social Policy*, 47(1), 29–49. <https://doi.org/10.1017/S0047279417000288>
- Carrasco-Bengoa, C. (2003). La sostenibilidad de la vida humana ¿un asunto de mujeres? *Utopías, Nuestra Bandera*, (195), 151–173.
- Carrasco, C. (2013). El cuidado como eje vertebrador de una nueva economía. *Cuadernos de Relaciones Laborales*, 31(1), 39–56.
- Chen, V., & Opdam, J. (2025). *Coerced Business Debts: Uncovering Hidden Harms from Economic Abuse*. <https://share.google/zmmc3xINNtYYnAKIC>
- Closing Gap. (2025). *Coste de oportunidad de la brecha de género en la conciliación*.

- Cócola-Gant, A. (2016). Holiday Rentals: The New Gentrification Battlefront. *Sociological Research Online*, 21(3), 112–120.
- Connell, R. (2005). *Masculinities*. University of California Press.
- Daminger, A. (2019). The cognitive dimension of household labor. *American Sociological Review*, 84(4), 609–633.
- Deere, C. Diana., & León de Leal, Magdalena. (2000). *Género, propiedad y empoderamiento : tierra, Estado y mercado en América Latina*. TM Editores : UN, Facultad de Ciencias Humanas.
- Delegación del gobierno contra la violencia de género. (2025). *Macroencuesta de violencia contra la mujer*. <https://violenciagenero.igualdad.gob.es/violenciaencifras/macroencuesta-de-violencia-contra-la-mujer-2024/>
- Díaz Martínez, C., Jabbaz, M., Aguado Bloise, E., & González Ramos, A. M. (2016). Desigualdades de género en el mercado de trabajo y sus efectos en la autonomía económica de las mujeres. *Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, 154, 63–82.
- Diputación de Cáceres. (2022). *Estudio de Mercado de la Sierra de Gata*. <https://share.google/aXev8XhsBXY2TQ7q0>
- Dirección General contra la Violencia de Género; RED2RED. (2023). *Estudio de la violencia económica contra las mujeres en sus relaciones de pareja o expareja*.
- ECOVIO. (2021). *Visibilizando el abuso económico como violencia de género en España e Italia. Análisis cualitativo: ocurrencia durante y después de la relación*. <https://economic-genderviolence.eu/materials-and-resources/resources/>
- Federici, S. (2013). *Revolución en punto cero. Trabajo doméstico, reproducción y luchas feministas*. Traficantes de Sueños.
- Fraser, N. (2016). Contradicciones del capital y cuidados. *New Left Review*, 100, 99–117.
- García-Sanz, B. (1999). Cambios demográficos en la nueva ruralidad española. In E. Ramos Real, J. A. Pérez Rubio, & M. Sánchez-Oro Sánchez (Eds.), *Motivaciones y orientaciones de los nuevos pobladores en áreas rurales alejadas* (Vol. 17, pp. 49–71). Revista Española de Sociología (RES).
- Gisbert, S. (2016). Violencia económica: ¿Es parte de la violencia de género? *Confilegal*. <https://confilegal.com/20160322-violencia-economica-parte-la-violencia-genero/>
- Hays, S. (1996). *The Cultural Contradictions of Motherhood*. Yale University Press.
- Holt, S., Buckley, H., & Whelan, S. (2008). The impact of exposure to domestic violence on children and young people: A review of the literature. *Child Abuse & Neglect*, 32(8), 797–810. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2008.02.004>
- Lee-Bartky, S. (1990). *Femininity and domination: Studies in the phenomenology of oppression*. Routledge.
- Martín López, M. T. (2023). Explorando la violencia económica en la pensión de alimentos. *La Ley Derecho de Familia*, 39, 15–63.

- Milano, C. C. J. M. ; N. M. (2019). *Overtourism: Excesses, Discontents and Measures in Travel and Tourism* (C. Milano, J. M. ; Cheer, & M. Novelli, Eds.). CABI Publishing.
<https://www.cabidigitallibrary.org/doi/book/10.1079/9781786399823.0000>
- Ministerio de Igualdad. (2023). *Violencia económica contra las mujeres en sus relaciones de pareja o expareja*. <https://share.google/5Ry3aiMJZSJYDSj3Y>
- Pérez, C. (2019). *El Fondo de Garantía del Pago de Pensiones Alimenticias: análisis crítico desde una perspectiva de género*. Gobierno de Navarra / Instituto Navarro para la Igualdad.
- Pérez, E. (2001). Hacia una nueva visión de lo rural. In *¿Una nueva ruralidad en América Latina?* CLACSO (Consejo Latinoamericano de Ciencias Sociales).
<https://biblioteca.clacso.edu.ar/clacso/gt/20100929011414/2perez.pdf>
- Pérez-Orozco, A. (2014). *Subversión feminista de la economía: sobre el conflicto capital-vida*. Traficantes de Sueños.
- Pérez Rubio, J. A. ; S.-O. S. M. (2012). Motivaciones y orientaciones de los nuevos pobladores en áreas rurales alejadas. *Revista Española de Sociología (RES)*, 17.
<https://recyt.fecyt.es/index.php/res/article/view/65292>
- Save the Children España. (2024). *El coste de la crianza en 2024: El impacto de la inflación acumulada en las familias con niñas, niños y adolescentes*.
- Secretaría del Estado de Seguridad del Ministerio del Interior. (2020). *Informe sobre la violencia contra la mujer 2015-2019*. <https://share.google/JQtU7pptOIFffQm0I>
- Sen, A. (1990). Gender and cooperative conflicts. In I. Tinker (Ed.), *Persistent Inequalities: Women and World Development* (pp. 123–149). Oxford University Press.
- Sharp-Jeffs, N., Kelly, L., & Klein, R. (2018). Long journeys toward freedom: The relationship between coercive control and space for action—measurement and emerging evidence. *Violence Against Women*, 24(2), 163–185.
- Soriano Moreno, S. (coord.). (2024). *Igualdad Rural*. UNEX.
- Stark, E. (2007). *Coercive Control: How Men Entrap Women in Personal Life*. Oxford University Press.
- Subirats, M. (1998). *Con diferencia. Las mujeres frente al reto de la educación*. Icaria.
- Valiño Ces, A. (2015). La discriminación y la desigualdad de la mujer en el mundo rural y su reflejo en la titularidad de las explotaciones agrarias. In *III Xornada Universitaria de Xénero-Pontevedra* (VV.AA., pp. 110–111). Servicio de Publicacións-Universidade de Vigo.
- Verschuur, C. ; G. I. ; H. I. (2014). Economie solidaire et théories féministes : pistes pour une convergence nécessaire. *Revista de Economía Solidaria*, (7), 5–43.
- Verschuur, C., Guérin, I., & Hillenkamp, I. (2014). *Entrepreneuriat féminin et économie solidaire : genre, travail et care*. L'Harmattan / Institut de hautes études internationales et du développement (IHEID).
- Vivas, E. (2019). *Mamá desobediente: Una mirada feminista a la maternidad*. Capitán Swing Libros S.L.

Yanatma, S. (2025, September 28). *Unpaid work in Europe: Which countries have the biggest gender gaps?* Euronews. https://www.euronews.com/business/2025/09/28/unpaid-work-in-europe-which-countries-have-the-biggest-gender-gaps?utm_source=chatgpt.com

