

International Journal of Human Sciences Research

ISSN 2764-0558

vol. 6, n. 1, 2026

... ARTICLE 13

Acceptance date: 13/03/2026

LAS 5R DE LOS CUIDADOS COMO PARTE DE LA CULTURA DE LA LEGALIDAD

María de Jesús Hernández Garnica

Dra. en D.

Thania Martínez Bello

Dra. en D.



All content published in this journal is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0).

Resumen: La cultura de la legalidad, esencialmente, engloba valores y prácticas que impulsen el acatamiento de reglas legales y sociales, pilares para la coexistencia pacífica, así como, el robustecimiento de instituciones. Es en este contexto, que los cuidados emergen como un complemento ético, posibilitando una experiencia de legalidad vivida con un sentido humano y solidario. Las bien conocidas 5R de los cuidados Respetar, Reconocer, Responsabilizarse, Reparar y Reconciliar proponen un enfoque holístico, buscando entrelazar la justicia con la cotidianidad. Respetar, conlleva la adhesión a las normas por propia convicción, estimando la dignidad intrínseca de cada individuo. Reconocer implica dar visibilidad a las necesidades y contribuciones de los demás, asegurando la equidad en la aplicación de la ley. Responsabilizarse significa aceptar las repercusiones de las propias acciones y compartir las tareas del cuidado, solidificando la confianza social. Reparar se vincula con la justicia restaurativa, orientada a resarcir el daño causado y sanar heridas físicas, emocionales y sociales. Por último, Reconciliar persigue el restablecimiento de la confianza y la armonía a través del diálogo, impidiendo la perpetuación de los conflictos. Las cinco dimensiones citadas abren un espacio donde la cultura de la legalidad trasciende la mera imposición de castigos, se transforman en un proceso formativo, profundamente humano. La incorporación de las 5R en la educación, la familia y el ámbito público incita a la consolidación de una sociedad más equitativa, fraterna y unida. Resumiendo, las 5R del cuidado actúan como un nexo entre la ética del cuidado y la cultura de la legalidad, resultandos cruciales para edificar un México cimentado en la justicia y la paz.

Palabras claves: Legalidad, Cuidado, Responsabilidad

La Organización de las Naciones Unidas (ONU), entidad internacional intergubernamental más significativa, y la Organización Internacional del Trabajo (OIT), organismo especializado de las Naciones Unidas focalizado en impulsar la justicia social y los derechos laborales, son las entidades detrás del marco de las 5R del cuidado. Dicho marco busca transformar la economía del cuidado y promover el progreso hacia la igualdad de género y un trabajo digno.

Comprendiendo lo anterior, este enfoque acierta al señalar el cuidado, tanto asalariado como no asalariado, como fundamental para la sociedad; pese a, este rol se ha soslayado y habitualmente recae con más peso sobre las mujeres. Es decir, se intenta promover una corresponsabilidad y equidad entre géneros, buscando garantizar condiciones laborales justas para quienes ejercen estos cuidados, además de asegurar el derecho a ser cuidados para cada individuo.

Impulsado mayormente por la Organización Internacional del Trabajo (OIT), el enfoque busca combatir la desigualdad de género; esto, en atención a que las mujeres asumen, con frecuencia, la mayor parte de estas responsabilidades, limitando en algunos casos su desarrollo profesional y personal.

Las 5R del cuidado son una invitación audaz a replantear cómo abordamos el acto de cuidar: Reconocer su inmenso valor, Redistribuir las tareas, Reducir esas pesadas cargas, Representar a los cuidadores y Recomensar todo su esfuerzo en pro de

dignificar esa labor, históricamente concentrada desproporcionadamente en las mujeres y a menudo no remunerada.

Reconocer, implica valorar el cuidado como un trabajo verdaderamente esencial para la sociedad y la economía; El propósito principal es darles visibilidad y legitimidad, sin importar que sean o no remuneradas. De igual manera, reconocer el rol crucial de las mujeres en el cuidado comunitario es fundamental para diseñar políticas públicas integradoras.

En términos legales, reconocer se traduce en aceptar la existencia de problemáticas estructurales, como la desigualdad, y en comprometerse a corregirlas.

Ramírez (2024) destaca que “la cultura de la legalidad debe estar ligada a las realidades sociales, debe reconocer las desigualdades y buscar mecanismos para afrontarlas”. Este principio impulsa la empatía y la solidaridad, elementos clave para que la legalidad sea vista como un bien colectivo.

Minimizar implica atenuar la agobiante carga de atenciones que pesa sobre las mujeres. Fomentar la prestación de servicios públicos, infraestructuras, y tecnología, facilitando las labores de cuidado; lo cual exige la promoción de los mismos.

Redistribuir denota la distribución ecuánime de las obligaciones de cuidado, entre mujeres y hombres, núcleos familiares, el Estado, y el ámbito privado, esto conduciendo hacia la equidad de género, en el entorno laboral y en el hogar.

Recompensar, es garantizar las condiciones laborales adecuadas y dignas para quienes brindan cuidados remunerados, asegurando salarios apropiados, protección social, y derechos laborales.

Finalmente, y no menos crucial Representar. Involucrar a los trabajadores de cuidado en las decisiones, representación sindical, y política, lo que conlleva darles voz en las políticas públicas y los centros de influencia.

En resumen, honrar, dentro de las 5R del cuidado, implica otorgar valor, dignidad, y justicia tanto a los cuidadores como a los cuidados, entrelazando este principio en cada acto de reconocimiento, redistribución, y retribución.

Para alcanzar dicho propósito, las propuestas de la ONU y la OIT en México, junto con su palpable impacto social. En cuanto al reconocimiento, la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos y la Ley General de Igualdad, incorporan, el derecho al cuidado en la gama de derechos sociales. Es fundamental, visualizar, el impacto social resultante, pues cuidar, es un trabajo con valor económico y social; más allá de solo ser “una responsabilidad familiar”.

Respecto a la reducción, México despliega Programas, como estancias infantiles y apoyos para mayores. Estos esfuerzos, buscan aminorar la carga del cuidado familiar; de esta manera, se concede, un tiempo precioso, para que las mujeres puedan dedicarse al estudio, al trabajo o participar activamente, en la vida pública.

En la redistribución, surge la propuesta de un Sistema Nacional de Cuidados impulsada, por ONU Mujeres y la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL). Este sistema busca, que el Estado, el mercado y las familias compartan las responsabilidades, de forma que se fomente la equidad de género, y así, evitar, que las mu-

jeros asuman, de manera desproporcionada, el peso del cuidado.

Finalmente, al hablar de recompensar, la OIT empuja por un trabajo doméstico remunerado, que garantice un salario justo, seguridad social y, por supuesto, derechos laborales.

En México, la Suprema Corte de Justicia dictaminó la incorporación de las trabajadoras del hogar al Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), con el fin de optimizar las condiciones de vida de las mexicanas que se dedican al trabajo doméstico.

La representación implica impulsar la integración de las trabajadoras de los cuidados en sindicatos y organizaciones sociales, posibilitando que este grupo, que antes fue ignorado, participe en las decisiones importantes.

Relevancia para México.

* Igualdad de género, en México, las mujeres usualmente destinan un 2,5 veces más tiempo que los hombres al trabajo no pagado de cuidados, las 5R apuntan a balancear esa carga.

* Economía del cuidado; la OIT calcula que invertir en cuidados podría generar millones de empleos e impulsar la economía mexicana.

* Justicia social; Otorgar derechos laborales a las trabajadoras del hogar y de cuidados fortalece la cohesión social, claro, y, además, atenúa las desigualdades.

* Bienestar colectivo, un sistema nacional de cuidados facilitaría que niñas, ancianos y personas con discapacidad reciban una atención digna y profesional.

Conclusiones

Las 5R de los cuidados conforman un enlace entre la ética del cuidado y la cultura de la legalidad, está incorporando respeto al reconocimiento, atenuación, redistribución, recompensa, y la representación, una sociedad más ecuánime y solidaria se potencia sin duda alguna.

Una Cultura de Legalidad, no se constriñe a la aplicación inerte de reglamentos; requiere, fundamentalmente, un compromiso humano que celebre la dignidad y el bienestar de cada persona. Entonces, las 5R ofrecen un esquema pedagógico y práctico, para que la ciudadanía abrace la legalidad cual tesoro colectivo.

Alentar estas prácticas, tanto en la educación como en la familia y las instituciones públicas, permitirá progresar rumbo a un México en donde la justicia y la solidaridad son pilares que, definitivamente, caminan juntos. La legalidad, al abrigo de los cuidados, se convierte en una herramienta que propicia la paz y la cohesión social.

Implementar las 5R en México, implica, con certeza, caminar hacia un país más justo, equitativo y sustentable; un lugar en donde cuidar, no sea una carga encubierta, sino, un derecho y un oficio honorable.

Referencias

México Unido Contra la Delincuencia. (s.f.). Cultura de la legalidad en México. Recuperado de <https://mucd.org.mx>

Nueva Escuela Mexicana Digital. (2025). La cultura de la legalidad para actuar con justicia. Recuperado de

Ramírez, C. (2024). Cultura de legalidad en México: clave para una sociedad justa y segura. Editorial Académica.

Naciones Unidas. (2023). Justicia restaurativa y cultura de paz. ONU Publicaciones. (N.d.). Unwomen.org. Retrieved February 11, 2026, from <https://lac.unwomen.org/es/digiteca/publicaciones/2018/11/estudio-reconocer-redistribuir-y-reducir-el-trabajo-de-cuidados>

Arancibia, P. (n.d.). del trabajo de cuidados. Oitcinterfor.org. Retrieved February 11, 2026, from https://www.oitcinterfor.org/sites/default/files/PresentacionOIT_CuidadoTdecen-te_PazArancibia.pdf