Co-funded by the European Union

Badantes

Cuidados sin fronteras: Fomentando la inclusión de los cuidadores rumanos en Europa.

Fomentar la excelencia entre los cuidadores rumanos a través de la formación profesional.

2025-1-RO01-KA220-VET-000350681

Junio de 2026

ESPLA SOCIAL

adiper te cuida

CRES
Centre for Research and European Studies
Future Business

COOPERATIVA Socio culturale

ASSOC

Dedicamos este folleto a todos los migrantes que han dejado sus hogares, familias y tierras en busca de una vida mejor en el extranjero. Su fortaleza, sacrificio y resiliencia siguen siendo el sustento de innumerables hogares y comunidades en toda Europa. También queremos expresar nuestro más sincero agradecimiento a las mujeres que confiaron en nosotros para compartir sus historias y accedieron a participar en nuestras entrevistas. Su franqueza, valentía y experiencias hicieron posible este trabajo.

Co-funded by the European Union

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones expresadas son exclusivamente las del autor o autores y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea ni las de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellas.

Tabla de contenido

Introducción 4

Descripción general y metodología 5

Datos, estadísticas y hechos clave de Rumania 6

Voces desde Rumania 8

Datos, estadísticas y hechos clave de España 12

Voces desde España 14

Datos, estadísticas y hechos clave de Italia 22

Voces desde Italia 24

El papel de las comunidades anfitrionas 32

Conclusión 33

Referencias 34

Información del contacto 35

Co-funded by the European Union

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones expresadas son exclusivamente las del autor o autores y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea ni las de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellas.

Introducción

El proyecto BADANTES se implementa en el marco del **programa Erasmus+ KA220-VET** y aborda un sector importante en toda **Europa**: la inclusión social y profesional de los y las **cuidadoras migrantes** que trabajan en el cuidado a largo plazo y a domicilio. A medida que las sociedades europeas se enfrentan al envejecimiento demográfico, a una creciente necesidad de cuidados y a una menor disponibilidad de cuidadores familiares informales, los **sistemas de atención dependen cada vez más de los trabajadores migrantes,** quienes brindan un apoyo esencial a las personas mayores y sus familias.

Entre estos trabajadores, los **cuidadores rumanos** constituyen uno de **los grupos más numerosos de profesionales de la atención móvil** en la Unión Europea. Su contribución es **fundamental** para el funcionamiento de los sistemas de atención en varios países, especialmente en **Italia, España, Alemania y Austria.** A pesar de su importante papel, muchas cuidadoras rumanas se enfrentan a **importantes desafíos** relacionados con la integración, el reconocimiento de sus competencias, las condiciones laborales, el acceso a la información y la inclusión social en las comunidades de acogida.
El proyecto BADANTES busca promover la inclusión social, cívica, educativa y profesional de las personas cuidadoras rumanas, sensibilizando sobre sus experiencias y apoyando el desarrollo de oportunidades de formación profesional adaptadas a sus necesidades. **Mediante la investigación, entrevistas con informantes clave, la participación de las partes interesadas y el desarrollo de recursos formativos específicos, el proyecto pretende fortalecer la empleabilidad, el bienestar y la participación social de las personas cuidadoras.**
Este **folleto** forma parte de las **actividades de sensibilización del proyecto**. Reúne las historias y experiencias personales de cuidadores rumanos que se han mudado al extranjero para trabajar en el sector de los cuidados. Sus testimonios ofrecen valiosas perspectivas sobre las oportunidades que han encontrado, las dificultades que han afrontado y las estrategias que han utilizado para adaptarse a un nuevo entorno social, cultural y profesional.

Al presentar estas experiencias directamente a través de las **voces de los cuidadores**, el **folleto busca fomentar una mayor comprensión, empatía y diálogo intercultural entre los y las cuidadoras rumanas y las comunidades** en las que viven y trabajan. **Aumentar la concienciación sobre las barreras a las que se enfrentan es un paso importante hacia la construcción de sociedades más inclusivas y anima a los actores locales, las instituciones, los empleadores y la ciudadanía a apoyar activamente su integración social y profesional.**

En definitiva, el proyecto BADANTES reconoce a los **cuidadores rumanos no solo como trabajadores, sino también como personas cuya contribución es esencial para la sostenibilidad de los sistemas de atención europeos.** Al aumentar su visibilidad y promover su inclusión, el proyecto busca contribuir a unos servicios de atención más equitativos, resilientes y centrados en las personas en toda Europa.

Co-funded by the European Union

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones expresadas son exclusivamente las del autor o autores y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea ni las de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellas.

La realidad de los cuidadores rumanos en Europa

La creciente demanda de cuidadores en toda Europa está estrechamente ligada al envejecimiento demográfico, el aumento de la esperanza de vida y los cambios en la estructura familiar. A medida que más familias necesitan apoyo para el cuidado de sus parientes mayores, los cuidadores migrantes se han convertido en un componente esencial de los sistemas nacionales de atención. A pesar de su importante contribución, muchos cuidadores siguen enfrentándose a dificultades relacionadas con las condiciones laborales, el reconocimiento profesional, la inclusión social y el acceso a los servicios de apoyo.

Rumanía: Un importante país de origen de trabajadores del sector de los cuidados.

Rumanía desempeña un doble papel en el panorama europeo de la atención a personas mayores. Por un lado, es uno de los principales países de origen de los cuidadores que trabajan en el extranjero. Por otro lado, se enfrenta a sus propios retos para proporcionar servicios de atención adecuados a una población que envejece.

En las últimas décadas, el envejecimiento demográfico y la emigración constante han afectado significativamente al mercado laboral rumano. Muchos ciudadanos rumanos, especialmente mujeres, han optado por trabajar en el extranjero en el cuidado de personas mayores y en servicios de asistencia doméstica, atraídos por mejores oportunidades laborales y mayores ingresos. Al mismo tiempo, Rumanía sigue sufriendo escasez de profesionales cualificados en el sector de los cuidados, un desarrollo limitado de los servicios de atención domiciliaria y un reconocimiento insuficiente del trabajo de cuidados como opción profesional.

Para muchos cuidadores, la migración representa tanto una oportunidad económica como un sacrificio personal. Si bien trabajar en el extranjero suele brindar mayor estabilidad financiera, también implica la separación de la familia, la adaptación a nuevos entornos culturales y el reto de conciliar responsabilidades a través de las fronteras.

España: una fuerza laboral esencial pero poco reconocida.

España depende en gran medida de los servicios de atención domiciliaria y privada para personas mayores. Este modelo sitúa a los cuidadores migrantes en el centro de la prestación de servicios, especialmente en los casos de atención domiciliaria y de internamiento.

Los cuidadores rumanos realizan una importante contribución al sector de la atención a personas mayores en España. Sin embargo, muchos siguen enfrentándose a retos profesionales y sociales. El trabajo de cuidados en domicilios particulares suele ser menos visible que otras formas de empleo, lo que contribuye a que no se reconozcan plenamente las habilidades y la labor de los cuidadores. A pesar de estos retos, los cuidadores rumanos desempeñan un papel fundamental en el apoyo a las personas mayores.

Italia: Un pilar del sistema de atención a largo plazo.

Italia tiene una de las mayores proporciones de personas mayores en Europa y depende en gran medida de los servicios de atención domiciliaria y familiar. Los cuidadores migrantes se han convertido en una parte indispensable de este modelo, brindando un apoyo esencial a las personas mayores y sus familias.

La migración rumana a Italia comenzó mucho antes de la adhesión de Rumanía a la Unión Europea en 2007 y ha seguido creciendo con el tiempo. Hoy en día, los ciudadanos rumanos constituyen una de las mayores comunidades extranjeras del país, y muchos trabajan en el servicio doméstico y en el cuidado de personas mayores.

El sector de la atención a personas mayores en Italia ofrece importantes oportunidades de empleo, pero también se enfrenta a desafíos significativos, como la precariedad laboral, el escaso reconocimiento profesional y las dificultades para acceder a formación y desarrollo profesional. No obstante, los cuidadores rumanos siguen siendo un pilar fundamental del sistema de bienestar italiano, contribuyendo sustancialmente a la calidad de vida y el bienestar de las personas mayores.

Comprender las experiencias de los cuidadores

Si bien las estadísticas y los análisis de políticas brindan un contexto importante, no logran captar por completo la dimensión humana de la migración y el trabajo de cuidados. Las historias personales presentadas en este folleto ofrecen valiosas perspectivas sobre la realidad cotidiana de los cuidadores rumanos, destacando tanto los desafíos que enfrentan como la resiliencia que demuestran.

Al escuchar sus experiencias, los lectores pueden comprender mejor las barreras sociales, cívicas y profesionales a las que pueden enfrentarse los cuidadores y reconocer la importancia de crear comunidades y sistemas de apoyo más inclusivos en toda Europa.

Antecedentes metodológicos

El contenido de este folleto se basa en las actividades de investigación más amplias llevadas a cabo en el marco del proyecto BADANTES. La investigación adoptó un enfoque de métodos mixtos, combinando una revisión de datos estadísticos, marcos legales y políticos relevantes y un mapeo de las partes interesadas con evidencia cualitativa recopilada mediante entrevistas semiestructuradas con cuidadores rumanos en Rumania, Italia y España.

La investigación analizó los perfiles demográficos de los cuidadores, sus condiciones laborales y de vida, sus vías de integración en el mercado laboral, su acceso a la protección social, sus necesidades de formación y su bienestar general. Se prestó especial atención a la comprensión de los retos y las oportunidades que configuran sus experiencias profesionales y personales en el extranjero.
Al combinar análisis estadísticos y contextuales con testimonios de primera mano, este folleto pone de relieve la brecha que puede existir entre los derechos formales y la realidad cotidiana, a la vez que identifica buenas prácticas y oportunidades de mejora. Las historias personales incluidas complementan los resultados de la investigación, ofreciendo una perspectiva humana sobre las experiencias de los cuidadores rumanos y los obstáculos que pueden encontrar durante su proceso de integración.

Los conocimientos recabados contribuyen al desarrollo de las actividades de sensibilización del proyecto y al diseño de recursos de Formación Profesional (FP) adaptados a cada necesidad. En un sentido más amplio, tienen como objetivo apoyar a los responsables políticos, los proveedores de FP, los interlocutores sociales, las organizaciones de atención y las comunidades locales en la promoción de enfoques más inclusivos, justos y sostenibles en el ámbito de los cuidados en toda Europa.



Datos, estadísticas y hechos clave

RUMANIA

1. Desglose del estatus legal

- La situación jurídica de las personas cuidadoras en Rumania es muy heterogénea. El trabajo de cuidados en hogares privados se desarrolla a través de diversas modalidades, que incluyen el empleo formal, el trabajo por cuenta propia, la contratación a través de agencias y el trabajo informal o no declarado. Estas formas suelen coexistir en el mismo mercado laboral.

- Una característica clave de esta migración es su carácter cíclico. Muchos cuidadores siguen un sistema de rotación: trabajan en el extranjero durante varias semanas o meses y luego regresan a Rumanía antes de comenzar un nuevo ciclo laboral. Este sistema es particularmente común en países como Alemania y Austria.

- Una gran parte de los cuidadores rumanos trabajan como cuidadores internos, residiendo en el hogar de la persona a la que cuidan. Si bien esta modalidad proporciona alojamiento y atención continua, a menudo conlleva largas jornadas laborales y difumina los límites entre la vida profesional y la personal.

1. Datos demográficos (edad, sexo, estado civil)

- Las cuidadoras rumanas en el extranjero son predominantemente mujeres, que representan aproximadamente entre el 85 % y el 95 % de la fuerza laboral, lo que refleja la naturaleza de género del trabajo de cuidados en Europa.

- La mayoría de los cuidadores son personas de mediana edad, generalmente entre 40 y 55 años, y muchos tienen hijos o familiares que permanecen en Rumania. Esto contribuye al desarrollo de estructuras familiares transnacionales, donde los cuidadores brindan apoyo financiero desde el extranjero a la vez que mantienen fuertes vínculos con sus comunidades de origen.

- En cuanto a la formación académica, la mayoría de los cuidadores tienen al menos educación secundaria, y muchos poseen cualificaciones de formación profesional o superior. Sin embargo, un número significativo está sobrecualificado para los puestos que desempeñan, lo que evidencia una disminución de la cualificación profesional.

- Muchos cuidadores proceden de zonas rurales o pueblos pequeños con escasas oportunidades de empleo, donde las redes migratorias desempeñan un papel fundamental para facilitar el acceso a puestos de trabajo en el extranjero.

Reconocimiento transfronterizo

- Rumanía no cuenta con acuerdos bilaterales específicos dedicados al trabajo de cuidadores. En cambio, los derechos de los cuidadores migrantes se rigen por la legislación de la Unión Europea sobre la libre circulación de trabajadores y la coordinación de los sistemas de seguridad social.
- El marco jurídico principal es el Reglamento (CE) n.º 883/2004, que garantiza que las personas estén sujetas a un único sistema nacional de seguridad social a la vez y asegura la igualdad de trato, la acumulación de los periodos de cotización y el acceso a determinadas prestaciones en todos los Estados miembros. Este marco se complementa con el Reglamento (CE) n.º 987/2009, que establece los procedimientos de aplicación y cooperación administrativa entre las instituciones nacionales.
- Estas normas se aplican en todos los Estados miembros de la UE, incluida Rumanía, garantizando la protección social de los trabajadores que se desplazan dentro de la UE.

Necesidades y carencias

La migración de cuidadores rumanos se debe principalmente a disparidades económicas y estructurales.

Uno de los principales factores es la brecha salarial entre Rumanía y los países de Europa Occidental, donde el trabajo de cuidados está significativamente mejor remunerado.
El sistema de atención sanitaria de Rumanía también se enfrenta a limitaciones estructurales, como la financiación insuficiente, los servicios limitados y la falta de oportunidades de desarrollo profesional, lo que reduce el atractivo del sector a nivel nacional.
Al mismo tiempo, los países de Europa Occidental experimentan una creciente demanda de cuidadores debido al envejecimiento de la población y la escasez de mano de obra, lo que fomenta aún más la migración.
Los factores sociales también desempeñan un papel importante. En muchas comunidades, la migración se ha convertido en una estrategia común de subsistencia, apoyada por la familia y las redes sociales, mientras que las responsabilidades financieras siguen siendo una motivación clave.

Políticas o estrategias nacionales

Rumania no cuenta con políticas específicas dirigidas a los cuidadores migrantes. En cambio, este tema se aborda a través de políticas más amplias sobre migración y diáspora.
Las iniciativas gubernamentales se centran en la participación de la diáspora y la migración de retorno, con el apoyo de instituciones como el Departamento para los Rumanos en el Extranjero.
Programas como «Diaspora Start-Up», financiados con fondos estructurales de la UE, ofrecen apoyo financiero a los migrantes que regresan y desean crear empresas. Sin embargo, estas iniciativas no son instrumentos políticos permanentes, sino programas puntuales basados en proyectos que se implementan dentro de ciclos de financiación específicos.

En consecuencia, el acceso a este tipo de apoyo es limitado en el tiempo y depende de la disponibilidad de financiación externa. Además, estas medidas no están diseñadas específicamente para los cuidadores.

Los trabajadores que regresan pueden acceder a servicios generales de empleo y programas de capacitación, pero persisten los desafíos en lo que respecta al reconocimiento de las habilidades adquiridas en el extranjero y la integración en el sistema nacional de atención.

Voces desde Rumania



"Me llamo Claudia y vivo en París con mi familia. Estoy casada, soy madre y actualmente trabajo en el sector de la atención domiciliaria a personas mayores como auxiliar de cuidados."

Visito a varias personas mayores durante la semana, a veces dos o tres al día, dependiendo de las horas que cada una necesite. Mi trabajo implica muchas responsabilidades: ayudar con las necesidades diarias, administrar correctamente los medicamentos, reconocer los signos de problemas de salud y brindar apoyo emocional.

Desafíos

Hace trece años, mudarme a un nuevo país fue un gran desafío. Con el tiempo me adapté, pero el período inicial fue difícil a nivel emocional y mental.

El trabajo es exigente tanto física como emocionalmente, sobre todo por la larga jornada laboral y los desplazamientos constantes entre casas. Con el paso de los años, esto ha afectado mi salud mental y física.

"Me sentía como una extraña, no hablaba bien el idioma y a menudo me sentía impotente porque no podía ayudar a mi hijo con sus deberes."

Al principio, el mayor desafío fue la barrera del idioma. También tuve que atender a varias personas mayores, orientarme en una ciudad nueva y aprender a usar el metro. Emocionalmente, a menudo me sentía estresado cuando no entendía a las personas mayores o cuando dudaba de mis propias capacidades.

"A pesar de estas dificultades, los ancianos siempre fueron respetuosos y amables. Muchas veces, sentí que estaba cuidando a mis propios abuelos."

Conciliar el trabajo con las responsabilidades familiares, adaptarse a un nuevo entorno social y superar las barreras lingüísticas fueron retos constantes.

Oportunidades de empleo

Encontrar trabajo en París no era difícil, pero el sueldo era bajo en comparación con el de quienes trabajaban sin documentación legal.

"Con los años, he aprendido que la inclusión social, la adaptación psicológica y la participación cívica son tan importantes como encontrar un trabajo estable."

Capacitaciones

La formación profesional continua también es fundamental para que los cuidadores mejoren sus habilidades, su confianza y la calidad de la atención que prestan.

He recibido formación en primeros auxilios y en las necesidades específicas de las personas mayores.

Atención de calidad

Una atención de calidad requiere paciencia, empatía, respeto y una actitud positiva hacia las personas mayores. Si bien las habilidades técnicas, como la administración de medicamentos y el reconocimiento de problemas de salud, son esenciales, el apoyo emocional y la comunicación son igualmente importantes. Con siete años de experiencia en este campo, me siento preparada para brindar una atención de alta calidad. Sin embargo, el aprendizaje continuo, especialmente en comunicación y apoyo emocional, es clave para mantener y mejorar la calidad de la atención.

Me siento afortunada de tener a mi familia conmigo aquí en París, lo que facilita mucho las cosas. A veces desearía que hubiéramos podido tener una vida decente en Rumania para no haber tenido que mudarnos al extranjero.

Voces desde Rumania



"Me llamo Gabriela. Me mudé a Italia por trabajo, dejando atrás a mi familia, para brindarles un futuro mejor. Viajé sola, con la esperanza de que mi sacrificio significara una vida más segura para mi familia."

Comencé a trabajar como cuidadora en la región de Campania, atendiendo a una anciana. La acompañé con dedicación, cariño y empatía. Siempre intenté mantener una actitud positiva y amable, incluso cuando el cansancio o la nostalgia me abrumaban.

"Sabía que, más allá de las necesidades físicas, una persona mayor necesita calidez, paciencia y una presencia serena."

Desafíos

Mi trabajo era informal, como el de muchas cuidadoras rumanas. La falta de documentos legales me hacía vulnerable. El miedo a ser detenida y deportada era constante. El estrés se intensificaba por el hecho de que Rumanía aún no pertenecía a la UE, y mi derecho a permanecer en el extranjero era limitado. Trabajé durante tres meses y luego regresé a casa, siguiendo las normas de la época, siempre con la angustia de no poder volver.

"Las dos horas de descanso diario no se podían aprovechar libremente. Tenía miedo de salir de casa por temor a que me detuviera la policía."

La mayor dificultad no fue el trabajo físico, aunque mi jornada era larga y las noches particularmente difíciles cuando la salud de Anna empeoró. La verdadera carga fue la añoranza de mis hijos. La motivación económica —un salario tres o cuatro veces mayor que en Rumania— me dio fuerzas, pero no podía reemplazar el cariño de mis hijos.

Al principio, el italiano fue una barrera. La comunicación era difícil, pero las personas mayores a las que cuidaba fueron pacientes y comprensivas. Con el tiempo, me adapté. Tuve la suerte de conocer gente amable: vecinos y miembros de la comunidad rumana local que me brindaron apoyo moral. Nunca me sentí discriminada, pero la incertidumbre sobre mi estatus legal marcó profundamente mi experiencia.

Atención de calidad

Una atención de calidad siempre ha significado más que simplemente completar tareas. Significa empatía, paciencia, atención al detalle, una correcta administración de la medicación y disponibilidad de tiempo. Significa estar presente, incluso cuando uno está agotado. Comprender que la vejez a veces conlleva enfermedades, irritabilidad o miedo, y responder con calma y amabilidad, era fundamental.

Veinte años después, reconozco que hoy no podría hacer el mismo trabajo. En aquel entonces era joven, llena de energía y decidida a ganar más para brindarles una vida mejor a mis hijos.

"La experiencia me hizo madurar, pero también me hizo más sensible. La enfermedad de Anna, las noches de insomnio y la nostalgia me marcaron profundamente."

Creo que la formación profesional habría marcado la diferencia. Un curso antes de empezar a trabajar, orientación sobre las necesidades de las personas mayores y el conocimiento de los derechos laborales habrían supuesto mayor confianza, más oportunidades y, quizás, un empleo legal y mejor remunerado.

Voces desde Rumania



"Me llamo Luminița. Cuando llegué a Italia para trabajar como cuidadora, era mucho más joven y tenía dos hijos pequeños en casa. Mi marido trabajaba muy duro, pero yo no encontraba trabajo y nuestras necesidades económicas eran cada vez más apremiantes."

Conociendo mi situación, una vecina que llevaba muchos años trabajando en Italia me sugirió que la sustituyera durante un tiempo. Me prometió un muy buen sueldo y condiciones de trabajo seguras.
Sin embargo, no me dieron todos los detalles sobre el estado de salud del paciente y tuve que arreglármelas por mi cuenta, sin ninguna formación. Cuando llegué allí, a la provincia de Florencia, me di cuenta de que la realidad era muy diferente de lo que me habían prometido.

Desafíos

El trabajo no me pareció físicamente difícil. El anciano estaba completamente paralizado y había que moverlo, bañarlo y alimentarlo. No me habían informado de su parálisis antes de llegar. Por la noche, a menudo gritaba y tenía que levantarme rápidamente para ver qué ocurría.

"Sin embargo, me pareció extraño que le pusiera un candado a la nevera y cerrara la despensa con llave. Quizás tenía miedo de que me comiera su comida."

La esposa del hombre paralizado también vivía en la casa y era mucho más independiente. Ella cocinaba y yo a veces la ayudaba. Lavaba mi ropa a mano porque ella no quería usar la lavadora.

Sinceramente, sentí una total falta de gratitud y una dolorosa forma de discriminación. Nunca me sentí apreciada ni aceptada como "una de ellos". Aunque convivía con ellos día y noche, siempre me sentía excluida.

No tenía relaciones sociales con el resto de la comunidad, sobre todo porque trabajaba casi 24 horas al día, aunque no estuviera programado oficialmente.

"Si me llamaban durante la noche, tenía que ir inmediatamente."

Aunque la familia creó un ambiente psicológicamente opresivo, eso no afectó mi desempeño laboral. Sabía por qué había ido allí, pero más allá de la responsabilidad, también había empatía. El anciano se parecía a mi difunto abuelo.
A menudo sufría y gritaba. Poco después, su estado empeoró y lo llevaron al hospital, donde yo también permanecí a su lado.

Lo más difícil para mí fue que, tras la muerte del anciano, la familia se negó inicialmente a pagarme, así que amenacé con llamar a la policía. Me dijeron que recogiera mis cosas y me fuera de la casa; era medianoche. Solo cuando los amenacé me pagaron.

Actualmente sigo trabajando en el sector de los cuidados, pero en Rumanía. Aquí el trabajo no es tan duro y, lo más importante, estoy con mi familia.

Desde mi punto de vista, una preparación psicológica adecuada, conocimientos jurídicos sobre los derechos de los trabajadores y un breve curso de idiomas habrían sido absolutamente necesarios.

Tras la decepcionante experiencia en Italia, me di cuenta de que, aunque los salarios son más bajos en mi país, prefiero trabajar en Rumania. Para mí, la tranquilidad y estar cerca de mis seres queridos valen más que un sueldo más alto a costa de mi dignidad y mi equilibrio emocional.

Voces desde Rumania



"Me llamo Măcinica y tengo entre 55 y 64 años. Trabajé unos 17 años como cuidadora en Italia, donde viví principalmente en la región de Lacio. En Rumanía, trabajé como contable y tenía estudios superiores, pero en aquel entonces el sueldo era muy modesto, así que decidí emigrar por primera vez en 2002, a pesar de no tener experiencia en el ámbito del cuidado o la asistencia a personas mayores."

Trabajé principalmente con personas con Alzheimer. Al principio no fue fácil, pero una vez que me gané su confianza, pude colaborar muy bien con ellas.

Desafíos

Me enfrenté a desafíos tanto psicológicos como físicos. De hecho, incluso después de tantos años, sigo lidiando con problemas persistentes de espalda. Uno de los pacientes padecía una forma agresiva de Alzheimer y Parkinson, con episodios ocasionales de violencia involuntaria, pero poco a poco aprendí a manejar cualquier situación.

"Emocionalmente, fue difícil dejar a mis hijos atrás cuando me mudé a Italia, pero habría sido mucho más difícil si todavía hubieran sido pequeños."

Oportunidades de empleo

Afortunadamente, la comunicación con mis empleadores fue excelente y no hubo discriminación alguna. Tuve la suerte de conocer familias que me mostraron su gratitud por mi trabajo. Permanecí con la misma familia durante nueve años, hasta el fallecimiento de la persona a la que cuidaba.

En cuanto una familia me recomendaba a otra, siempre encontraba un nuevo trabajo con contrato laboral.

Capacitaciones

Un curso de idiomas sería útil para alguien que viaja al extranjero por primera vez. También es recomendable cierta preparación, tanto legal (es muy importante conocer los propios derechos) como psicológica. Por supuesto, el hecho de haber recibido asesoramiento médico marcó la diferencia. Los conocimientos médicos y de cuidados son necesarios, pero con buena voluntad se pueden aprender con éxito.

"Lo cierto es que cuando comencé este camino, mi madre acababa de fallecer en Rumania, y de una manera difícil de explicar, todo el amor que le habría dado como madre, lo expresé hacia las personas mayores a las que cuidaba."

Integración

En cuanto al aprendizaje del idioma, lo aprendí en el trabajo. En unos tres meses ya lo entendía y me comunicaba, y después de un año hablaba con fluidez.

Sin embargo, no salía mucho en mi tiempo libre. Los domingos iba a la iglesia. Siempre trabajaba más horas de las estipuladas en el contrato. Puedo decir que era una persona dedicada a mi trabajo y que disfrutaba mucho de lo que hacía.

Atención de calidad

Mi consejo para lograr una calidad de servicio óptima es establecer un tiempo máximo de trabajo de ocho horas (o incluso seis), pero bajo la condición de atender a una sola persona en su domicilio.

Las habilidades que considero importantes son la paciencia, una actitud positiva y la empatía. Las ancianas a las que cuidaba necesitaban especial atención. A menudo las abrazaba y les daba besos en la frente. De esta manera, lograba brindarles consuelo y hacer sus días más agradables. Podía ver cómo sus rostros se iluminaban y se sentían seguras. Incluso pequeños gestos —una sonrisa o una palabra amable, marcaban una gran diferencia en su día a día.



Datos, estadísticas y hechos clave

Perfil de la población y presencia laboral

- La población rumana en España supera los 600.000 residentes, conformando una comunidad migrante estable y de larga tradición. Sin embargo, la revisión documental confirma que ninguna estadística oficial identifica específicamente a los cuidadores rumanos como un grupo ocupacional distinto, debido a la fragmentación del trabajo de cuidados en diferentes regímenes laborales y a la prevalencia de acuerdos informales.

- Las cuidadoras rumanas se concentran especialmente en regiones con alta demanda de atención domiciliaria y servicios domésticos, como Madrid, Cataluña, la Comunidad Valenciana y Andalucía. Su presencia responde tanto a las presiones demográficas vinculadas al envejecimiento de la población como a la limitada disponibilidad de servicios de atención formales asequibles en España, que sigue dependiendo en gran medida de soluciones familiares y privadas.

Condiciones de trabajo y modalidades de empleo

- La informalidad es un desafío estructural fundamental: una parte significativa del trabajo de cuidados, especialmente el cuidado a domicilio con alojamiento y los servicios a corto plazo en hogares privados, permanece sin declarar o parcialmente declarado. Esta situación puede explicarse por varios factores estructurales.

- Los servicios de atención suelen organizarse en domicilios particulares, lo que dificulta la inspección laboral y la supervisión normativa en comparación con los centros de trabajo formales.

- Muchas familias se enfrentan a dificultades económicas y pueden preferir acuerdos informales para reducir los costes laborales.

- Los cuidadores migrantes, especialmente los recién llegados, pueden aceptar trabajos no declarados o parcialmente declarados debido al desconocimiento de sus derechos, las barreras lingüísticas o la necesidad urgente de empleo.

Incluso cuando existe un empleo formal, el registro incompleto de las horas trabajadas y las condiciones contractuales poco claras son relativamente comunes.

Cuando se formaliza el empleo, los cuidadores rumanos se registran principalmente en el Sistema Especial de Seguridad Social para Empleados de Hogar, que regula el trabajo doméstico y de cuidados realizado en hogares privados dentro de un marco legal.
En 2022 se introdujeron mejoras significativas en la protección laboral de los trabajadores domésticos, incluido el acceso a prestaciones por desempleo y mayores derechos laborales.

Según datos del sistema español de la Seguridad Social, en 2024 se registraron alrededor de 580.000 trabajadoras domésticas, de las cuales aproximadamente el 95% son mujeres y más del 40% son extranjeras, siendo las rumanas uno de los grupos más numerosos.



Los bajos salarios, las largas jornadas laborales y el aislamiento social, especialmente en el caso de las personas que trabajan internamente en el hogar, siguen siendo problemas recurrentes. Si bien el salario mínimo español se aplica legalmente a las trabajadoras domésticas, varios informes indican que las cuidadoras internas suelen trabajar muchas más horas de las estipuladas en sus contratos.

Según estimaciones de investigaciones e informes de ONG, muchos cuidadores trabajan más de 50-60 horas semanales, especialmente cuando brindan apoyo las 24 horas a personas mayores con alta dependencia.
En estas situaciones, los límites entre el tiempo de trabajo y el tiempo de descanso se desdibujan, lo que aumenta el riesgo de fatiga física, agotamiento emocional y síndrome de burnout.

Acceso a la protección social y a los servicios públicos

Los ciudadanos rumanos se benefician del principio de libre circulación de la UE, que les permite vivir y trabajar en España sin necesidad de un permiso de trabajo.

Los cuidadores que trabajan de manera informal o bajo acuerdos parcialmente declarados a menudo quedan excluidos de las prestaciones contributivas, incluidas la protección por desempleo, las pensiones y las prestaciones por enfermedad.

Barreras

Varias barreras administrativas y prácticas pueden limitar el acceso a los servicios públicos. Estas incluyen:
Dificultades con el idioma

- Conocimiento limitado de los procedimientos administrativos
- Retos para desenvolverse en sistemas de administración pública cada vez más digitalizados.
- Los trabajadores migrantes también pueden carecer de información clara sobre sus derechos o sobre las instituciones responsables de brindarles apoyo.

Voces desde España



Soy rumana, madre y actualmente vivo y trabajo en España. Tengo estudios superiores y también formación básica relacionada con la atención sanitaria.

Principalmente ayudo a personas mayores con las tareas domésticas y les hago compañía. Creo que el cuidado de personas mayores tiene un componente emocional muy importante. Muchas personas mayores se sienten solas o inseguras, y trato de apoyarlas no solo físicamente, sino también emocionalmente. La paciencia, la empatía y la capacidad de escuchar son esenciales en mi trabajo diario.

Oportunidades de empleo

No siempre es fácil encontrar un empleo estable y formal en el sector de los cuidados. El trabajo informal sigue siendo bastante común, y muchos puestos de cuidador se ofrecen sin contrato formal. Esto genera inseguridad laboral y dificulta el acceso a los derechos laborales. En muchos casos, las oportunidades de trabajo surgen a través de contactos personales y recomendaciones.

Integración

Cuando llegué a España, las barreras lingüísticas y el impacto emocional de la migración fueron un reto. Con el tiempo, he logrado integrarme bien en la comunidad. Sin embargo, mi horario laboral me deja muy poco tiempo libre, por lo que rara vez participo en asociaciones o servicios de apoyo público.

Capacitaciones

Aunque he recibido formación básica en cuidados y atención sanitaria, a veces siento que no es suficiente para afrontar situaciones más complejas. Por ejemplo, el cuidado de personas mayores con problemas de salud específicos, limitaciones de movilidad o dificultades emocionales requiere conocimientos y habilidades prácticas adicionales.

Me interesaría participar en cursos de formación más prácticos que me ayudaran a mejorar mis habilidades y a sentirme más seguro en mi trabajo.

Atención de calidad

La calidad de la atención depende en gran medida del bienestar del cuidador. El equilibrio emocional y el respeto son esenciales para brindar una buena atención.

"Cuando los cuidadores están sobrecargados de trabajo o no descansan lo suficiente, esto afecta tanto a su bienestar como a la calidad de su trabajo."

Sería muy útil recibir formación relacionada con el cuidado de las personas mayores, la comunicación con ellas, la gestión de situaciones difíciles y la asistencia sanitaria básica.
Sin embargo, uno de los principales retos es encontrar el tiempo para asistir a actividades de formación mientras se trabaja.

Los trabajos de cuidado a menudo implican jornadas laborales largas o irregulares, lo que dificulta la participación en cursos o programas de desarrollo profesional.
Por este motivo, las oportunidades de formación flexibles, como los cursos cortos o el aprendizaje en línea, son esenciales.

"El cuidado de personas dependientes puede ser emocionalmente exigente y, en ocasiones, generar inseguridad en las condiciones laborales. Creo que se necesitan mejores condiciones de trabajo, oportunidades de formación más accesibles y un mayor apoyo institucional para los cuidadores rumanos."

Voces desde España



Soy originaria de Prahova, Rumanía. Actualmente vivo y trabajo en España. Soy madre soltera y completé mi formación profesional en administración antes de venir a España. Vivo en España desde 2004. Mi trabajo me ha proporcionado una situación económica relativamente estable.

Mis responsabilidades incluyen administrar la medicación, ayudar con la alimentación, brindar apoyo en la higiene personal y coordinar estrechamente con los miembros de la familia. Cuidar a personas mayores con alta dependencia es exigente tanto física como emocionalmente. La paciencia y el equilibrio emocional son fundamentales en mi trabajo diario.

Oportunidades de empleo

La mayoría de las oportunidades laborales que encontré surgieron a través de contactos personales y redes familiares dentro de la comunidad rumana. La confianza y la reputación son muy importantes en este sector, ya que las familias suelen recomendar a los cuidadores que conocen.

"Creo que la formación práctica sería muy útil, especialmente en áreas como la asistencia sanitaria, la comunicación con personas mayores y la gestión de situaciones complejas."

Integración

Cuando llegué a España, las principales dificultades fueron emocionales y psicológicas, ya que adaptarme a un nuevo país y estar lejos de mi familia no fue fácil. Sin embargo, con el tiempo me integré bien en la comunidad local y desarrollé buenas relaciones con mis empleadores y la gente de mi entorno. Me apoyo principalmente en mis amistades y redes de apoyo informales.

Atención de calidad

Brindar una buena atención significa tratar a la persona mayor como si fuera parte de mi propia familia. La responsabilidad, la dedicación y la implicación emocional son fundamentales. Creo que tener una actitud positiva y estar comprometido con la persona a la que cuidamos marca una gran diferencia. Al mismo tiempo, puede ser emocionalmente difícil cuando la salud de la persona a la que cuidamos se deteriora.

Capacitaciones

Aunque no he recibido formación específica en el cuidado de personas dependientes, me siento segura en mi trabajo gracias a mi experiencia práctica a lo largo de los años. He cuidado a personas con diferentes afecciones, como ictus y demencia, lo que me ha ayudado a desarrollar muchas habilidades prácticas.
La formación profesional formal en el ámbito del cuidado de personas podría contribuir a mejorar el reconocimiento profesional, aumentar la confianza y crear mejores oportunidades de empleo para los cuidadores.

"El cuidado de personas dependientes implica desafíos emocionales y un alto grado de responsabilidad. Creo que una formación profesional accesible y práctica podría ayudar a los cuidadores a sentirse más apoyados y mejor preparados, al tiempo que mejoraría la calidad de la atención que se presta a las personas mayores."

Voces desde España



Soy rumana y actualmente vivo en España, donde trabajo como cuidadora. Realicé mis estudios superiores en Rumanía y llevo unos 20 años trabajando en España. También completé una formación profesional intensiva en el ámbito sociosanitario.

Mi trabajo combina el cuidado personal con las tareas domésticas. A menudo percibo confusión entre el cuidado profesional y el servicio doméstico. En muchas ocasiones, a quienes cuidamos se nos trata más como empleadas domésticas que como profesionales del cuidado.
El trabajo puede implicar jornadas muy largas y, en ocasiones, hay una falta de respeto hacia la profesión. Creo que la regulación en el sector aún es deficiente y que los cuidadores migrantes suelen ser los más afectados por estas condiciones.

Oportunidades de empleo

Encontrar trabajo no ha sido difícil, pero las condiciones laborales eran más precarias cuando llegué: el trabajo informal, la falta de contratos y los salarios impagados eran situaciones comunes.

"Ser inmigrante dificultó el ejercicio de mis derechos y la denuncia de tratos injustos. Mi situación mejoró a medida que aprendí el idioma, adquirí experiencia y tomé mayor conciencia de mis derechos. Aun así, sigo creyendo que el trabajo de cuidador continúa estando infravalorado en la sociedad."

Desafíos

Los principales retos a los que me enfrenté al principio estaban relacionados con los trámites legales y la integración social. Adaptarme a un nuevo país y comprender los requisitos administrativos fue difícil.
Ahora me siento bien integrado y tengo buenas relaciones con mis vecinos y empleadores. Sin embargo, no he recibido mucho apoyo institucional ni asociativo.

La atención de calidad se basa en la paciencia, la empatía y el respeto por las necesidades individuales de cada persona mayor. A veces siento que el sistema prioriza la cantidad de servicios sobre la calidad de la atención. Además, existe muy poca supervisión o guía profesional para los cuidadores.

"Aunque intento separar mi vida personal del trabajo, es emocionalmente exigente porque los cuidadores a menudo se convierten en las personas más cercanas a las personas mayores, especialmente cuando los familiares no están presentes."

Capacitaciones

La experiencia práctica suele ser más valiosa que el conocimiento teórico. La formación por sí sola no garantiza una buena atención. Al mismo tiempo, creo que unos programas de formación mejor diseñados, con más componentes prácticos y una mayor implicación de los empleadores, podrían mejorar el reconocimiento profesional y brindar apoyo a los cuidadores.

El trabajo de cuidado implica un largo proceso de adaptación, especialmente para los trabajadores migrantes. Si bien he alcanzado cierto nivel de estabilidad, muchos cuidadores migrantes aún enfrentan condiciones difíciles.

"Creo que las asociaciones en España podrían ser de gran ayuda para los recién llegados, especialmente para proporcionar información sobre trámites administrativos, oportunidades de empleo y vivienda."

Voces desde España



Soy originaria de Cluj, Rumanía, y actualmente vivo y trabajo en España. Soy madre soltera y tengo estudios superiores. Trabajo como cuidadora. Además, he completado una amplia formación profesional relacionada con la asistencia social y la atención geriátrica.

Realizo una combinación de tareas domésticas y actividades de apoyo personal. El cuidado de personas dependientes requiere un alto grado de flexibilidad, inteligencia emocional y la capacidad de adaptarse a las necesidades físicas y psicológicas de cada persona. Esto es especialmente importante al trabajar con personas afectadas por la enfermedad de Alzheimer u otros deterioros cognitivos.

Oportunidades de empleo

Al principio, encontrar un empleo estable no fue fácil porque no tenía cualificaciones formales relacionadas con el cuidado de personas, lo que me impulsó a completar una formación profesional. Una vez que obtuve las cualificaciones pertinentes, pude encontrar trabajo en pocos meses.

Desafíos

La principal dificultad al mudarse a España radicaba en la adaptación psicológica a un nuevo país, más que en las barreras sociales o legales.

"Con el tiempo, me he integrado bien en la comunidad local y he desarrollado relaciones positivas tanto con las personas a las que cuido como con sus familias."

Capacitaciones

Los programas estructurados de formación sociosanitaria son muy importantes para los cuidadores.

Los formatos de formación flexibles, como los cursos en línea, facilitarían que los cuidadores continúen aprendiendo para su desarrollo profesional y para mantener altos estándares de atención.

Atención de calidad

Brindar atención de calidad implica apoyo físico y emocional. Es importante ayudar a las personas mayores a mantener su autonomía, bienestar emocional y sentido de propósito en la vida diaria.

"Mis condiciones laborales actuales me permiten brindar una atención de buena calidad, y creo que mantener el bienestar personal y un equilibrio saludable entre el trabajo y la vida personal es esencial para que los cuidadores mantengan buenas prácticas de atención."

El cuidado de personas dependientes puede ser una profesión gratificante cuando se cuenta con la preparación adecuada y condiciones laborales estables. Mi experiencia ha sido, en general, positiva, con una buena integración laboral e inclusión social. La formación profesional accesible y el apoyo al bienestar de los cuidadores son esenciales para mejorar las oportunidades laborales y fortalecer la confianza profesional.

Voces desde España



"Me llamo María, tengo 67 años y vivo en España desde 1997. Vine de Rumanía para ayudar a mis dos hijos, que querían estudiar en la universidad, algo que no podía costearme con mi sueldo en mi país. Durante casi 25 años he trabajado legalmente como cuidadora interna, y en cuatro meses por fin me jubilaré."

He dedicado toda mi vida laboral al cuidado de personas mayores. Actualmente, cuido a una mujer que tiene casi 100 años.

Desafíos

Lo más difícil nunca han sido las personas mayores en sí, sino sus familias. Muchos no aceptan que sus padres estén envejeciendo. Yo lo veo como algo normal, pero suelen reaccionar con frustración o reproches. Yo también he trabajado sin el descanso adecuado, a veces casi sin tiempo libre.

Integración

Aprendí español en tres meses porque no tuve otra opción.
También he sufrido discriminación, especialmente cuando la gente me llama "la rumana" con cierto tono, o "sirvienta" o usa una palabra degradante; duele profundamente.
Me hubiera gustado contar con más apoyo al principio: alguien que me explicara adónde ir, cómo funciona el sistema de salud y cómo gestionar el papeleo.

"Mis momentos más difíciles fueron tener que levantar a personas solas cuando estaban en la etapa final de su vida, lastimarme la espalda o soportar palabras duras."

Oportunidades de empleo

Madrid fue mi primera parada, donde encontré trabajo enseguida gracias a otras mujeres rumanas. Vine con un propósito claro: trabajar duro para mantener a mis hijos.
Al principio, como casi todos, trabajaba sin papeles. Cuando comenzó el proceso de regularización, alrededor del año 2000-2001, la familia para la que trabajaba me ofreció un contrato. Aun así, perdí seis años de cotizaciones a la seguridad social porque, cuando llegué, era imposible para los rumanos obtener un estatus legal.

"Nunca me pidieron diplomas ni certificados. La experiencia era suficiente. Las familias me recomendaban de una casa a otra, y así fue como construí toda mi carrera. Hoy sé que se requiere más formación, pero en mi época no era así."

La calidad de los cuidados depende mucho de mi propio bienestar. Si estoy agotada, estresada o disgustada, eso afecta a la persona a la que cuido. Por eso siempre he intentado cuidarme primero.

Aprendí casi todo por mi cuenta. Cuando empecé no había cursos. Ahora sí los hay, y creo que son útiles. La formación puede mejorar mucho la situación de un cuidador.

Si algo he aprendido, es que este trabajo requiere corazón, paciencia, fortaleza e inteligencia emocional. Y aunque alguien te llame "sirviente", tú sabes quién eres y cuánto vales.

Voces desde España



Soy cuidadora, originaria de Rumanía y actualmente resido en la Comunidad Valenciana. Mis hijos se quedaron en Rumanía cuando emigré. Tengo estudios de secundaria.

Llevo 19 años trabajando en una residencia de ancianos. Mis jornadas laborales son largas, normalmente de 8 de la mañana a 9 de la noche, e incluyen una amplia gama de tareas, como el aseo personal. Mi trabajo requiere una constante implicación emocional, ya que paso muchas horas con personas vulnerables y a menudo me involucro emocionalmente en su bienestar.

Desafíos

Al comienzo de mi viaje migratorio, me enfrenté a obstáculos como la discriminación, la falta de dominio del idioma, la angustia emocional por estar separada de mis hijos y el reto de adaptarme a un nuevo entorno. Sufro de dolor de espalda debido a que levanto a los residentes. Emocionalmente, el trabajo también es un desafío, ya que con frecuencia acompaño a los residentes en las etapas finales de su vida y presencio el dolor de las familias.

"Encontrar trabajo no es difícil debido a la alta demanda. Sin embargo, contar con cualificaciones formales facilita mucho el proceso. Inicialmente trabajé en el cuidado de personas sin formación formal, y solo después obtuve cualificaciones profesionales."

Integración

Mi integración en el entorno laboral ha sido positiva y he forjado sólidas relaciones de compañerismo a lo largo de muchos años. Me beneficié de las clases gratuitas de español que ofrecía el ayuntamiento, lo que me ayudó a superar las barreras lingüísticas y a adaptarme con mayor facilidad.

"Una atención de alta calidad implica dedicar tiempo, paciencia y los recursos adecuados para satisfacer las necesidades de cada residente. Creo que las limitaciones de tiempo restringen el nivel de atención individualizada que puedo ofrecer."

Capacitación

Recibo formación anual a través de mi trabajo sobre temas como movilización, manipulación y procedimientos básicos de cuidados, a diferencia de mis primeros años trabajando en domicilios particulares.

En general, me siento preparado para mi puesto, especialmente cuando trabajo en equipo, pero reconozco la necesidad de recibir más formación en áreas como la atención a personas con demencia, la salud mental en adultos mayores y el conocimiento de los derechos laborales y los convenios colectivos.

Una formación adicional aumentaría mi confianza, aunque no creo que me reporte mayores ingresos ni mejores oportunidades laborales dentro de mi actual categoría profesional.

Me enorgullece mi trabajo y mi capacidad para apoyar a los adultos mayores vulnerables, especialmente a aquellos que carecen de la presencia cercana de sus familiares. Considero que la empatía es fundamental en mi labor y me esfuerzo por brindarles calidez emocional y dignidad a los residentes durante las etapas finales de sus vidas.

Voces desde España



Soy rumana y vivo en España desde 2001. Estoy casada y tengo dos hijas. Me formé como enfermera en Bucarest, en un programa bilingüe. Al llegar a España, mis cualificaciones no fueron reconocidas, y esto ha marcado mi trayectoria profesional desde entonces. Aun así, he seguido realizando diferentes cursos a través de los servicios públicos de empleo, porque siento que el aprendizaje y la profesionalización son parte esencial de mi identidad.

Mi identidad está profundamente ligada al cuidado. Cuidé a una anciana que había sufrido una fractura de cadera y no podía moverse. Tenía una rutina diaria con ella, que comenzaba por preguntarle cómo se sentía. Para mí, este primer contacto es esencial, porque reconoce a la persona y no solo la enfermedad.

Oportunidades de empleo

Desde mi punto de vista, para encontrar un trabajo estable y digno como cuidador en España es fundamental tener una base sólida: formación académica y capacitación específica.

"El cuidado no es una secuencia mecánica de tareas; es una relación entre el cuidador y la persona mayor: se crea un puente de emociones. Es un proceso compartido en el que ambos crecemos: ella recupera o mantiene su autonomía, y yo aprendo, evoluciono y descubro nuevas capacidades en mí mismo."

Desafíos

Cuando llegué a España, no tenía documentos, ni cualificaciones reconocidas, ni acceso a una vivienda estable.
Por lo tanto, me adentré en el sector de la hostelería, partiendo de cero. Este camino me ha brindado estabilidad económica, pero también me ha dejado con la sensación de una vocación interrumpida.

"Una atención de calidad incluye la atención médica, pero también la presencia emocional, la paciencia y la capacidad de escuchar."

Integración

Mi integración en la comunidad local ha sido un proceso largo y, a veces, doloroso. No sabía en quién confiar, pero hoy puedo decir que me siento arraigado y conectado con la sociedad. Con el tiempo aprendí el idioma, encontré trabajo y forjé relaciones.

Mi propio bienestar como cuidadora también es importante. No percibo el cuidado como una carga emocional o física insoportable, quizás porque elegí este camino y porque lo considero una vocación.

Capacitaciones

Estoy convencida de que la formación marca una verdadera diferencia en la atención a los pacientes. En mi caso, los estudios de enfermería en Rumania me proporcionaron una sólida base técnica.

Una mujer rumana que llega hoy a España para trabajar en el cuidado de personas mayores se beneficiaría enormemente de formación profesional, documentación y apoyo lingüístico. La mediación y las conexiones culturales también pueden facilitar mucho el proceso, lo que se traduce en un empleo estable, un mayor reconocimiento y una mayor confianza en sí mismos.

Voces desde España



Actualmente resido en la Comunidad Valenciana, en España. Llevo 23 años viviendo en España. Completé mis estudios secundarios y actualmente trabajo como cuidadora externa de una mujer mayor con movilidad reducida.

Lo más difícil de este trabajo es el dolor físico que produce tener que levantar a la gente. He trabajado cuidando a ancianos casi toda mi vida, 23 años, en España.

"La atención de alta calidad para los adultos mayores requiere empatía, paciencia, comunicación respetuosa y atención a sus necesidades."

Oportunidades de empleo

Es difícil conseguir un empleo estable y justo en el sector de los cuidados, ya que la mayoría de las oportunidades dependen de recomendaciones personales. Los empleadores suelen exigir experiencia previa y un buen dominio del idioma. Cuando llegué a España, no trabajaba en el sector de los cuidados y mi español era limitado.

Capacitaciones

No he recibido formación formal en el cuidado de personas dependientes en España, pero anteriormente completé cursos relacionados con la salud en Rumanía.
En general, me siento preparado para mi puesto actual, especialmente en situaciones de emergencia.
Busco activamente información sobre la demencia y las técnicas de cuidado a través de vídeos en línea y contenido educativo.

Creo que sería beneficioso recibir formación adicional, especialmente en salud mental, ejercicio físico para adultos mayores y técnicas avanzadas de cuidado.

Desafíos

El aprendizaje del idioma y la adaptación psicológica fueron los principales desafíos durante mis primeros años, junto con la dificultad emocional de llegar a un nuevo país.

Integración

Mantengo buenas relaciones con mis vecinos, empleadores y la gente de mi comunidad. Participo en eventos y festividades culturales locales, lo que me ayuda a sentirme conectado con el pueblo.

"Tengo confianza en mis habilidades como cuidadora, pero una mayor formación podría ayudarme a conseguir mejores trabajos en el futuro."



Datos, estadísticas y hechos clave

Perfil de la población y presencia laboral

- Los trabajadores rumanos del sector doméstico representan la mayor comunidad extranjera en Italia, con aproximadamente 800.000 trabajadores.
  La mayoría de ellos trabajan en el cuidado de personas mayores, con una fuerte concentración geográfica en las regiones de Lacio, Lombardía y Toscana.

- En Italia, el sector doméstico emplea a unos 3,3 millones de personas, pero solo 817.000 son trabajadores regulares, con una tasa de empleo no declarado del 49%. En el caso específico de los rumanos, de un total estimado de 800.000, solo 200.000 tienen un contrato regular, mientras que 600.000 trabajan ilegalmente.

- La irregularidad está muy extendida debido al elevado coste de las cotizaciones que paga el empleador al registrar un nuevo contrato.

Condiciones de trabajo y modalidades de empleo

- A pesar de la falta de contratos formales, el empleo de rumanos creció en los últimos tres años, lo que confirma su papel esencial para las familias italianas y el sistema nacional de bienestar social.

- Las trabajadoras rumanas del sector doméstico italiano son predominantemente mujeres (92%), con una edad media de entre 45 y 60 años.

- En los últimos años, el sector también se ha abierto a los hombres, cuya presencia crece constantemente debido al número de ancianos que no son autosuficientes y necesitan fuerza física para desplazarse.

- El nivel general de educación sigue siendo alto, con más del 60% de los trabajadores con un diploma de bachillerato y el 10% con un título universitario, lo que confirma el fenómeno del "desperdicio de talento" en relación con las tareas que se realizan.

Marco jurídico y regulatorio

Desde la década de 2000, el marco legal y normativo bajo el cual operan los cuidadores comenzó a adoptar una nueva forma.

La seguridad social entre Italia y Rumanía se rige principalmente por la normativa de la Unión Europea, ya que ambos países son miembros de la UE.

Estas regulaciones garantizan la igualdad de trato, la exportabilidad de las pensiones y la totalización de las cotizaciones para los trabajadores rumanos,

Las leyes y convenios vigentes impiden la doble imposición sobre la renta y regulan la tributación de las pensiones.

Con el fin de combatir las prácticas laborales ilegales, la Inspección Nacional de Trabajo de Italia y la Inspección de Trabajo de Rumanía firmaron un Memorando de Entendimiento para cooperar en materia de inspecciones laborales. El texto describe la normativa relativa a la contratación, la remuneración, los contratos de trabajo y los procedimientos para denunciar posibles infracciones.

Barreras, necesidades y deficiencias

ITALIA

A pesar de la existencia de un marco legal, varias deficiencias en las políticas y los servicios de apoyo a los cuidadores migrantes los exponen a diversos desafíos.

- Aspectos legales: Al llegar a Italia, los cuidadores se ven obligados a aceptar trabajos sin contrato o con salarios bajos, lo que los deja en una situación vulnerable, sin protección social ni de pensiones, en una posición inestable para ejercer plenamente sus derechos y sin seguro médico.

- Barreras profesionales
  - Los cuidadores internos denuncian con frecuencia horarios de trabajo poco claros, horas extras sin remuneración y dificultades para hacer cumplir las condiciones contractuales.
  - La relación emocional con las personas que reciben cuidados puede disuadir aún más a los trabajadores de hacer valer sus derechos.
  - Muchos cuidadores rumanos poseen experiencia profesional previa o cualificaciones que no están reconocidas formalmente en Italia, lo que conlleva una pérdida de cualificaciones y oportunidades limitadas para el desarrollo profesional.
  - Los canales informales de contratación siguen siendo habituales en el sector del cuidado doméstico. Si bien estas redes facilitan el acceso al empleo, también pueden aumentar la exposición a condiciones laborales irregulares y a la explotación laboral.

- Idioma
  - Especialmente para los trabajadores de mayor edad o aquellos empleados en contextos geográficamente aislados.
  - Un dominio limitado del idioma italiano puede aumentar la dependencia de los empleadores y reforzar los desequilibrios de poder.

- Psicosocial
  - Aislamiento emocional y social debido al trabajo de cuidador interno (oportunidades limitadas para la interacción social).
  - Tensión emocional y agotamiento por cuidados debido a la separación prolongada de sus propias familias: síndrome de Italia y síntomas como depresión, insomnio y desapego emocional.

Voces desde Italia



"Me llamo Rodica y llevo muchos años viviendo en Italia. Trabajo como cuidadora desde hace quince años. Cuando dejé Rumanía, no solo me llevé una maleta, sino también mi formación en enfermería y la convicción de que cuidar a las personas es algo serio, delicado y profundamente humano."

Trabajo diario

Incluir a la persona que brinda cuidados en la toma de decisiones diarias no es solo una cuestión práctica: es una forma de hacerla sentir que sigue siendo una parte activa de su vida. Los pequeños gestos fortalecen una buena relación.

Desafíos

Los primeros días en Italia fueron los más difíciles. El idioma representaba una enorme barrera. Me sentía insegura, dependiente de los demás y con miedo a cometer errores. Mirando hacia atrás, sé que el apoyo lingüístico y la formación me habrían ayudado a sobrellevarlo mejor.

Sentía nostalgia de mi hogar, la cultura era diferente, incluso la comida distaba mucho de mis costumbres. Luego, poco a poco, me adapté y descubrí lugares hermosos.

Oportunidades de empleo

Siempre he trabajado con contratos regulares. Llegué gracias a contactos de amigos, y eso me protegió. No todo el mundo tiene tanta suerte. Sé que muchas mujeres llegan sin saber realmente qué esperar, sin información, sin herramientas, y de repente se encuentran solas en una casa desconocida, cuidando a una persona vulnerable sin saber cómo hacerlo.

"No somos robots, somos personas."

Capacitaciones

Realicé cursos de cuidado y obtuve certificaciones. Lo hice para mejorar mi desempeño laboral, sentirme más segura y no entrar en pánico ante las dificultades. La formación me enseñó a reconocer los signos de demencia, a manejar comportamientos agresivos y a proteger tanto a la persona a la que cuido como a mí misma.

"Una atención de calidad surge de la combinación de dos elementos: humanidad y profesionalismo. Sin empatía, no se puede estar presente para una persona vulnerable, y sin habilidades, se corre el riesgo de lastimarla."

Al enfrentarme a la discriminación y la explotación, me di cuenta de lo importante que es conocer tus derechos y contar con alguien que te apoye.

La señora a la que cuido ahora a veces se muestra agitada y agresiva, e incluso puede llegar a ser violenta. En esos momentos, es fácil asustarse y sentirse herida. Pero gracias a mi formación y experiencia, he aprendido algo fundamental: no se trata de malicia, sino de la enfermedad.

Un proyecto que ofrece apoyo lingüístico, formación práctica y acompañamiento humano puede marcar la diferencia, especialmente al principio.
Con el apoyo adecuado, este trabajo puede ser menos pesado y más justo, tanto para quienes reciben los cuidados como para quienes los prestan a diario.

Voces desde Italia



"Me llamo Marcela y llevo veinte años viviendo en Italia.
Llevo trabajando como cuidadora desde que llegué de Rumanía. Hoy estoy casada, tengo un hogar, una rutina, una vida que siento mía. Pero todo esto no sucedió de inmediato. Al principio, sobre todo, sentí mucha soledad.

Trabajo diario

Trabajo con otra anciana a la que cuido las 24 horas del día. Vivo con ella porque su estado de salud ha empeorado. Jugamos a las cartas, charlamos y conocemos a los vecinos. Me siento parte del pueblo, parte de la comunidad, y he encontrado un sentido de pertenencia que al principio me faltaba por completo.

Desafíos

Cuando llegué a Italia, no hablaba italiano. Mi primer trabajo fue en un pueblo pequeño, aislado y desierto. No tenía teléfono para llamar a casa. Durante siete meses no tuve noticias de mi familia, me sentía solo y quería volver a Rumania.

"Cuando no conoces el idioma, hasta las cosas más sencillas se vuelven difíciles. Te sientes pequeño, frágil, siempre culpable."

No entendía lo que se me pedía y sentía miedo e inseguridad. En esos momentos, comprendí lo importante que es no estar solo al principio, tener a alguien que te explique, que te apoye, que te diga: «Es normal sentirse así».

Poco a poco, aprendí el idioma, comprendí el trabajo y encontré mi equilibrio. Me quedé con esa señora durante cinco años. No fue fácil, pero fue una escuela de vida.

Este trabajo exige mucha fortaleza física y mental. Vives con una persona frágil, compartiendo sus ritmos, sus miedos y sus silencios. Por eso es fundamental reservar momentos para uno mismo. Leo, salgo a caminar, salgo con una amiga y paso tiempo con mi esposo. Si no te cuidas, no puedes cuidar de los demás.

Capacitaciones

No he realizado ningún curso de formación formal, pero he aprendido trabajando, observando y adquiriendo experiencia con cada persona mayor a la que he cuidado.
Sin embargo, sé que para quienes empiezan hoy en día, una formación inicial sería fundamental, especialmente para comprender en qué consiste realmente este trabajo.
Muchas personas llegan pensando que es fácil y luego se encuentran con dificultades porque no tienen las herramientas para lidiar con la soledad, el cansancio y la responsabilidad.

"Un proyecto que ofrezca formación práctica, apoyo lingüístico y una red de contactos para los recién llegados sería de gran ayuda. El simple hecho de poder hablar con alguien, compartir las dificultades y liberar tensiones puede cambiarlo todo."
Si el cuidado se realiza con respeto, humanidad y apoyo, puede convertirse en una parte importante de tu vida, como lo ha sido para mí.

Voces desde Italia



“Me llamo Daniela y vivo en Italia desde 1998. Cuando dejé Rumanía, era joven, tenía un título de enfermería y ya llevaba dos años trabajando en un hospital. Trabajaba mucho, sin perspectivas económicas reales ni oportunidades de crecimiento. Emigré para construir algo diferente.”

Llegué a Italia con una visa de turista, en una época en la que todavía había muy pocos rumanos. No hablaba italiano, y esto influyó mucho en mis primeros pasos. Encontré trabajo gracias a mis contactos, y mi título fue reconocido en Roma. Al principio, solo trabajaba en turnos de noche en una residencia de ancianos. Era agotador, pero era un comienzo.

Para trabajar bien se necesitan dos cosas: conocer el idioma y ser capaz de adaptarse. Llevo once años viviendo en Cerdeña. He cuidado de muchas personas mayores, a menudo muy frágiles, con importantes problemas cognitivos, psicológicos o físicos.

“Este trabajo no es solo técnico: se trata de relaciones.”

Cuidé a una mujer de 93 años con una personalidad difícil; era dura y mandona. Al principio, a mí también me resultó difícil. Luego comprendí que tenía que ganarme su confianza.
No quería controlarla, sino ayudarla. Después de tres o cuatro meses, me tomó mucho cariño. A partir de entonces, todo se volvió más fácil.

Atención de calidad

Hasta los detalles más pequeños importan. Poner la mesa con esmero, usar un mantel limpio, preparar las comidas con cuidado. Aunque la persona mayor no lo note conscientemente, ese respeto permanece.

“Una buena atención significa acompañar a la persona con dignidad, especialmente en los últimos años de su vida.”

Siempre he trabajado con contratos regulares. Sé lo importante que es conocer tus derechos. Una vez, me di cuenta de que faltaban dos meses de cotizaciones a la seguridad social. Lo señalé de inmediato, porque sabía a qué tenía derecho. Se solucionó sin ningún problema.

Capacitaciones

La formación y la información te dan confianza, te permiten trabajar con tranquilidad y ganarte el respeto.
Además de mi formación en enfermería, realicé cursos de capacitación para cuidadores. No se puede improvisar.

“Este trabajo requiere habilidades, pero también dedicación. Tienes que sentir que te gusta, incluso cuando es agotador, incluso cuando tienes que lavar a una persona enferma. Sin dedicación, no funciona.”

El bienestar psicológico es fundamental. Este trabajo cansa tanto la mente como el cuerpo. Cuando me siento demasiado estresado, me tomo un día libre para recargar energías. Incluso una palabra de apoyo de la familia de la persona mayor marca la diferencia. Sentirse reconocido es importante.

Veo a muchas personas llegar a Italia sin saber realmente en qué consiste este trabajo: sin conocimientos del idioma, sin orientación, sin formación. Un proyecto que acompañe a las personas, les explique, les forme y les apoye puede prevenir muchos errores y mucho sufrimiento, no solo para quienes trabajan, sino también para las personas mayores que reciben cuidados.

Voces desde Italia



Me llamo Ana. Nací en Moldavia, tengo nacionalidad rumana y vivo en Italia desde 2012. Mi marido llegó unos años después. Vivimos en Venecia, una ciudad que amo profundamente. Mi marido es artista, pero actualmente trabajamos juntos como cuidadores.

Al principio, vivía en un pequeño pueblo de Venecia Julia. No había internet y no podía comunicarme con mis seres queridos. La distancia me pesaba mucho. La nostalgia era intensa, y la soledad aún más. En esos momentos, te das cuenta de lo frágil que es el equilibrio para quienes emigran por trabajo: estás presente físicamente, pero emocionalmente lejos de todo.

Desafíos

La mayor dificultad fue el idioma. Lo había estudiado, pero había muchas palabras que no entendía. Todavía recuerdo cuando me preguntaban: "¿Necesitas algo?", y yo no comprendía qué significaba "algo". No entender te hace sentir inadecuado, equivocado. Y cuando no puedes comunicarte bien, incluso la relación con la persona mayor se vuelve más difícil.

"Aprendí que hay que hacer preguntas, buscar información y pedir ayuda. Nadie te explica estas cosas cuando llegas".

Al principio, trabajé ilegalmente sin darme cuenta. Cuando lo descubrí, pedí un contrato. También acudí a la CAF (Centro de Asistencia Tributaria) porque a menudo se equivocaban con las horas de trabajo. Desde entonces, trabajo con contratos regulares.

Sufrí discriminación y me trataron como si valiera menos, en parte por mi religión. Me dieron una manta rota y no me dejaron usar la lavadora.

Una de las personas mayores a las que cuidé con mayor dedicación fue un hombre de 84 años con demencia senil. Cuando su estado empeoró y lo trasladaron a una residencia de ancianos, sufrí mucho. Lloré muchísimo.

"Cuando murió, no me lo dijeron enseguida. Me enteré dos días después. Todavía guardo nuestras fotografías juntas."

Atención de calidad

Para mí, el cuidado no es solo una cuestión técnica. Es presencia. Es humanidad. Cada mañana, cuando voy a ver a la persona mayor a la que asisto, la saludo cantando. Canto una canción. Creo firmemente que la música es buena, que disipa el miedo y trae paz.

"En mi trabajo, siempre intento involucrar a la persona mayor, para que se sienta útil."

Capacitaciones

Estudié y obtuve un certificado como trabajadora social. La formación me hizo sentir más segura y organizada. Pero también creo que el carácter es fundamental. Se necesita empatía, cariño, respeto, paciencia y la capacidad de tratar con personas difíciles.

No me gusta el término «badante». Para mí, suena como alguien que simplemente cuida animales. Yo no «cuido» cosas, ayudo a las personas. Es un trabajo exigente y debe reconocerse como tal, incluso desde el punto de vista de la pensión.

Voces desde Italia



"Me llamo Carmen, soy del sur de Rumanía y me mudé a Roma, Italia, hace 26 años. Estoy casada, soy madre y actualmente trabajo en Italia. Mi salario ha sido bastante bueno durante el último año."

Trabajo diario

Un día típico de trabajo consiste en cuidar a dos ancianos, una pareja de unos 85 años, desde las 9:30 de la mañana hasta las 3:30 de la tarde. El marido no es independiente porque padece Alzheimer. Así que preparo el desayuno y el almuerzo, limpio y me encargo de la casa.

Desafíos

La principal dificultad a la que me enfrento es el estrés emocional.

Al principio, cuando me mudé, tuve algunos problemas. Los dos primeros años fui inmigrante indocumentada, lo que me causó estrés psicológico y económico, además de dificultades para encontrar trabajo. Tener amigos en Italia me facilitó la búsqueda. Siempre he tenido una buena relación con mis compañeros de trabajo y siempre me he sentido a gusto en los lugares donde he trabajado.

"Sí que sufrí discriminación y viví momentos desagradables por parte de algunas personas de la sociedad e incluso de mis empleadores. A veces usaban palabras muy duras."

Oportunidades de empleo

En Italia, encontrar un trabajo estable y digno como cuidador es algo difícil. Creo que quienes desean trabajar lo encontrarán, por lo que la perseverancia es fundamental y da sus frutos.

Integración

Diría que, a estas alturas y después de 26 años, me siento segura con mi italiano; sin embargo, hubiera preferido algún tipo de apoyo lingüístico cuando me mudé por primera vez, porque uno se siente perdido al principio.

"Me hubiera gustado recibir servicios que me ayudaran a entender cómo moverme por la comunidad."

Atención de calidad

Una atención de calidad para las personas mayores implica establecer, en primer lugar, una buena relación con la persona a la que se presta atención y asistencia, basada en una buena comunicación, empatía y paciencia. Las condiciones laborales y la calidad de la atención están estrechamente relacionadas. Si no recibo un buen trato y no tengo condiciones de trabajo favorables, no podré brindar la ayuda que debería.

Capacitaciones

Nunca he recibido ninguna formación relacionada con el cuidado de personas mayores, sin embargo, me siento preparada para brindar una atención de alta calidad a las personas mayores.

Mi experiencia laboral ha sido mi mejor formación. Una formación profesional sin duda mejoraría mi situación profesional y me facilitaría muchas cosas. Si hubiera cursado estudios superiores, probablemente estaría trabajando en otro sector y no en el cuidado de personas.

"Mi deseo es que las personas que trabajan en este sector reciban una remuneración justa".

Voces desde Italia



Me llamo Leyna, tengo 57 años y vivo en Roma, Italia, con mi pareja. Tengo un hijo. Llevo 23 años en Italia (desde 2003). Actualmente trabajo sin contrato y mi salario durante el último año no ha superado los 1000 euros mensuales.

Trabajo diario

Un día típico en mi papel de cuidadora incluye despertarme, preparar el desayuno, hacer las tareas del hogar, ir de compras, cocinar el almuerzo, descansar y luego preparar la cena y prepararme para ir a la cama.

Desafíos

Los principales retos a los que me enfrento en este trabajo son la falta de sueño nocturno y tener un jefe muy exigente, lo que dificulta la gestión de las tareas diarias.

Encontrar un trabajo estable en Italia es muy difícil; sin embargo, encontrar un trabajo precario es fácil, ya que los empleadores quieren contratar cuidadores sin contrato y pagar lo menos posible. La situación ya era complicada incluso antes de la COVID-19.

Para tener un trabajo estable y justo como cuidador, debería existir un contrato con un salario justo.

"Cuando me mudé a Italia, tuve problemas legales con respecto a mi permiso de residencia (permesso di soggiorno). No lo obtuve hasta 2007. Entre otros problemas, encontré dificultades para encontrar trabajo y me sentía infravalorada."

Integración

En lo que respecta a mi relación con la comunidad local, todo siempre fue muy bien. Me sentí incluida y apreciada, y no tuve ninguna dificultad para comunicarme. Nunca me sentí excluida ni discriminada.

En general, siempre me he apañado por mi cuenta y no siento que necesite apoyo social o comunitario que me facilite la vida y el trabajo, pero sí me ayudaría tener a alguien que pueda actuar como intermediario en la búsqueda de un empleo estable.

Atención de calidad

Brindar una atención de calidad a las personas mayores implica responsabilidad, paciencia, presencia y empatía. Sin embargo, esto no se puede lograr si mis condiciones laborales no son favorables, como contar con un contrato, un horario justo y una remuneración adecuada.

"La persona responsable de la agencia de empleo con la que trabajo me apoya y me anima, dejándome una sensación de alivio. Contar con ella me tranquiliza en general, ya que es un buen contacto para mí."

Capacitaciones

En cuanto a formación y habilidades, solo he recibido un curso de asistencia dental y administración de consultorios médicos; sin embargo, me siento preparada para brindar atención de calidad a las personas mayores.

Es difícil confiar en la gente en general y tengo la sensación de que nuestro valor y trabajo no se aprecian lo suficiente, además de los insultos que, según escucho, sufren mis amigos. Agradecería que la sociedad mostrara algo de cortesía y respeto hacia nuestra profesión y hacia nosotros como personas.

Voces desde Italia



Me llamo Valeria, tengo 58 años. Soy madre, pero viuda. Llevo 15 años viviendo en Italia. Actualmente busco trabajo. Solo he completado la educación secundaria.

Trabajo diario

Cuando trabajaba como badante, mi día consistía en despertarme primero y cuidarme a mí misma, luego preparar el desayuno, administrar la medicación, realizar el cuidado personal de la persona a la que cuidaba porque no era independiente, limpiar la casa, lavar los platos, preparar las comidas, brindar apoyo moral, hacerles compañía y ayudarlas durante sus paseos diarios.

Además, algunas personas no respetan el horario laboral ni a los demás. Algunas son groseras y agresivas. Estos factores dificultan que pueda satisfacer mis necesidades, lo que me acarrea dificultades económicas, problemas para conseguir un contrato y horas extras sin remuneración.

"En ocasiones me sentí excluida o discriminada como cuidadora por parte de ciertas agencias de empleo que eran muy selectivas y solo aceptaban a un número limitado de personas."

Desafíos

Cuando me trasladé a Italia, tuve dificultades para obtener la documentación necesaria y encontrar trabajo. También me enfrenté a la desconfianza, a exigencias excesivas, al estrés psicológico, a las barreras lingüísticas y a problemas de comunicación.

"Es muy difícil encontrar un trabajo estable y justo como cuidador en Italia, porque este trabajo conlleva grandes responsabilidades; es como si estuvieras viviendo la vida en nombre de otra persona."

Personalmente, me resulta difícil encontrar trabajo o conservarlo debido a mis limitaciones físicas, como mis problemas de espalda (hernia), por lo que no puedo mantener a personas mayores que no son independientes.

Integración

Mi relación con la comunidad local es inestable y no me siento completamente integrado. No estoy en mi propio país y, en cualquier caso, es un gran cambio en mi vida. No estoy seguro de qué tipo de apoyo social o comunitario me facilitaría la vida y el trabajo.

Atención de calidad

Una atención de calidad implica cuidar a las personas tanto física como psicológicamente, y esto es fundamental. La transparencia y la honestidad también son importantes, al igual que los aspectos humanos: el respeto por la persona y por sus familiares. No tener un contrato estable o tener que trabajar horas extras sin remuneración afecta negativamente la calidad de mi trabajo. No me siento motivado ni con ganas de brindar una buena asistencia.

Voces desde Italia



"Me llamo Yulia, tengo 55 años. Estoy casada y tengo un hijo de 31 años. Llevo 25 años viviendo y trabajando en Italia, en las afueras de Roma (Riano)."

Trabajo diario

Actualmente trabajo, pero mis documentos aún no están actualizados. Trabajo como empleada doméstica por horas: de 5 a 6 horas diarias para 2 o 3 personas diferentes. Me encargo de la limpieza de la casa, de las compras y, a veces, también cocino.

Desafíos

Los principales problemas a los que me enfrento son no tener documentos en regla, el mal funcionamiento del transporte público y la discriminación.
En Italia era muy difícil encontrar un trabajo estable y justo; el mayor reto era obtener la documentación. En un año, cambié de trabajo diez u once veces. Tuve una experiencia positiva trabajando en un café durante unos diez años (tenía un contrato indefinido a 6,40 € la hora, pero trabajaba diez horas al día en la cocina). Después, el café cerró.
Soy una persona flexible, pero tengo dificultades para comunicarme con diferentes empleadores debido a sus requisitos, que a menudo son confusos.

"La fiabilidad es una barrera a la que me enfrento para entrar o permanecer en el mercado laboral."

Al principio, me sentí excluida y discriminada, sobre todo porque empezaba de cero en un país nuevo. Pero con el tiempo logré superarlo todo y conocí a gente maravillosa en el camino.

Atención de calidad

En mi opinión, para brindar una asistencia de calidad hay que ser paciente, flexible, saber escuchar y respetar las "normas de la casa", porque cada persona tiene sus propios hábitos.

"La calidad de la atención que presto depende de si las condiciones de trabajo me son favorables; entonces trabajo mejor porque me siento más relajado."

El cuidado de personas dependientes afecta mi bienestar y mi equilibrio entre la vida laboral y personal, en el sentido de que es importante estar rodeado de personas que comprendan mis dificultades.

Integración

En cuanto a mi relación con la comunidad local, vivo bien en ella, estoy integrado y me llevo bien con mis vecinos. Todo depende de cómo te comportes: si te comportas bien, te tratan con respeto.

Capacitaciones

Nunca he recibido formación relacionada con el cuidado de personas dependientes porque sería muy caro. El curso de formación para cuidadores cuesta entre 1500 y 1700 €, además de los exámenes. No me resulta viable económicamente.
Me siento preparada para brindar atención de alta calidad a las personas mayores. La experiencia me ha ayudado mucho.

"La formación que más me ayudaría en mi trabajo es aprender más sobre los derechos de los trabajadores y la normativa laboral, posiblemente a distancia para evitar problemas de desplazamiento."

Una formación profesional mejoraría mi situación laboral y me brindaría estabilidad económica y legal, que son mis principales preocupaciones, ya que encontrar trabajo no es el principal obstáculo. Puedo encontrar trabajo a través de mis conocidos y mi red de contactos.

¿Qué pueden hacer las comunidades de acogida?

Para afrontar los retos a los que se enfrentan los cuidadores rumanos, se requiere una acción coordinada entre múltiples actores. Mientras que algunos tienen dificultades para encontrar empleo, otros se enfrentan a problemas legales y de salud mental. Las comunidades de acogida desempeñan un papel fundamental en la configuración de las experiencias de integración, ya que esta suele ser más efectiva a nivel local y comunitario.

Italia

Es necesario promover el desarrollo profesional de Badantes: ya sea en lo que respecta al conocimiento de sus derechos laborales y mecanismos de protección social, o a sus habilidades lingüísticas.

Es necesario realizar esfuerzos para ajustar los salarios mínimos y las cotizaciones al Istituto Nazionale Previdenza Sociale - INPS para los cuidadores: por ejemplo, introduciendo cotizaciones por hora que varíen según el salario por hora.

Función de las instituciones nacionales: organismos como el INPS desempeñan un papel importante en la regularización laboral y el acceso a la seguridad social, mientras que el ISTAT contribuye a mejorar la recopilación y el seguimiento de datos.

Los sindicatos, como CGIL y CISL, deben brindar mayor apoyo a la protección de los derechos laborales y la representación de los trabajadores.

Organizaciones del tercer sector y organizaciones no gubernamentales: esenciales para la divulgación, la mediación y los servicios de apoyo a los trabajadores migrantes.

Las iniciativas de sensibilización pública pueden ayudar a desafiar los estereotipos persistentes en torno a los cuidadores migrantes y a promover una representación más equilibrada de su contribución al sistema de bienestar social.

Las autoridades locales son fundamentales para mejorar el acceso a los servicios sociales y fomentar la integración comunitaria mediante medidas culturalmente sensibles, oportunidades de interacción social, apoyo entre iguales y límites profesionales claros en la atención.

España

Fortalecer el acceso a la información y a los servicios de orientación: Los cuidadores rumanos a menudo carecen de información clara a su llegada. Las instituciones locales deberían proporcionar orientación accesible en rumano y colaborar con mediadores comunitarios y ONG para llegar a los cuidadores que se encuentran aislados.

Promover una integración laboral justa y transparente a nivel local: las autoridades locales actúan mediante campañas de sensibilización, apoyo laboral y prácticas de contratación éticas, lo que contribuye a reducir el trabajo informal y a mejorar la estabilidad laboral.

Facilitar el acceso a la formación profesional y al reconocimiento de competencias: la formación favorece la integración de los cuidadores y la calidad de la atención. Debe ser flexible, práctica y reconocer la experiencia previa, con coordinación entre los proveedores locales y los empleadores.

Apoyar el aprendizaje de idiomas de forma práctica y contextualizada: promover un aprendizaje de idiomas práctico y centrado en el cuidado a través de cursos asequibles, grupos de conversación e intercambios informales que también fomenten la conexión social.

Reducir el aislamiento social y fomentar la participación comunitaria: promover la inclusión a través de eventos culturales, grupos de apoyo y colaboraciones con organizaciones locales, ayudándoles a conectar, compartir experiencias y participar en la vida de la comunidad.

Mejorar los servicios de apoyo psicosocial y bienestar: los cuidadores sufren tensión emocional. Los servicios locales deben proporcionar asesoramiento y apoyo para el estrés accesibles y culturalmente sensibles, en cooperación con las organizaciones.

Conclusión

Las historias presentadas en este folleto resaltan la contribución esencial que los cuidadores rumanos realizan al bienestar de las personas mayores, las familias y las comunidades en toda Europa. Al mismo tiempo, revelan los desafíos que muchos cuidadores enfrentan al mudarse al extranjero, incluyendo dificultades relacionadas con la integración, el reconocimiento, el acceso a la información y las condiciones laborales.

Si bien los cuidadores rumanos generalmente gozan de los mismos derechos legales que otros trabajadores europeos, sus experiencias demuestran que a menudo persiste una brecha entre los derechos formales y la realidad cotidiana. La escasa visibilidad, el estrés emocional, las barreras para el desarrollo profesional y las dificultades para acceder a información sobre derechos laborales, protección social y servicios disponibles siguen afectando a muchos cuidadores, en particular a aquellos que trabajan en hogares particulares o en residencias de ancianos.
Los testimonios recogidos a través del proyecto BADANTES demuestran una notable resiliencia y compromiso. Subrayan la importancia de las oportunidades de formación accesibles, el apoyo de los empleadores, los servicios locales y las sólidas redes sociales para promover una integración exitosa y mejorar la calidad de vida. Las redes comunitarias informales y las asociaciones de migrantes suelen desempeñar un papel crucial al proporcionar apoyo práctico y emocional.
Un mensaje clave que se desprende de este folleto es la necesidad de reconocer el trabajo de cuidados como una labor cualificada y socialmente valiosa. Invertir en formación profesional, promover condiciones laborales justas, fortalecer los sistemas de apoyo y mejorar el reconocimiento de las habilidades de los cuidadores son pasos esenciales para mejorar tanto su bienestar como la calidad de los cuidados que prestan.
Las experiencias compartidas en estas páginas nos recuerdan que la integración es una responsabilidad compartida entre los distintos actores locales. Al fomentar la comprensión, el diálogo intercultural y la participación activa de instituciones, empleadores, organizaciones y comunidades locales, podemos crear entornos más inclusivos donde las personas que cuidan a otros se sientan valoradas y apoyadas.

En definitiva, mejorar la integración social y profesional de los cuidadores rumanos no solo es una cuestión de proteger sus derechos laborales, sino también una inversión en la calidad, la sostenibilidad y la humanidad de los servicios de atención en toda Europa. Al reconocer y apoyar a los cuidadores, fortalecemos tanto nuestras comunidades como los sistemas de atención de los que dependen.

Lista de referencias

ACLI Colf. (2023). Trabajo familiar (en red): estudios sobre el trabajo doméstico migrante 2022–2023. ACLI Colf.

Bezzi, C. (2013). ¿Niños rumanos «dejados atrás»? Experiencias de infancia y familias transnacionales en Europa. Martor, 18, 57–74.

Boletín Oficial del Estado. (2011). Real Decreto 1620/2011 por el que se regula la relación laboral de los trabajadores domésticos. https://www.boe.es

Boletín Oficial del Estado. (2022). Royal Decree-Law 16/2022 on labour rights of domestic workers. https://www.boe.es

Cáritas Italiana. (2023). Informe de inmigración 2023. Tau Editrice.

CGIL. (2023). Informe sobre cuidados y trabajo doméstico. Ediesse/CGIL.

Consejo de la Unión Europea. (s.f.). Normativa de la UE sobre la coordinación de los sistemas de seguridad social. Consilium. https://www.consilium.europa.eu/ro/policies/rules-social-security-systems/

DOMINA (2025) De Luca, M., Tronchin, C., & Di Pasquale, E. (2025). 7º Informe Anual sobre Trabajo Doméstico: Análisis, Estadísticas, Tendencias Nacionales y Locales. Observatorio DOMINA sobre Trabajo Doméstico. osservatoriolavorodomestico.it

Comisión Europea (2024) Comisión Europea, Dirección General de Empleo, Asuntos Sociales e Inclusión, Pavolini, E., y Marlier, E. (2024). Participación en el mercado laboral de los trabajadores migrantes en el sector de la atención de la UE (Publicación n.º CE-06-24-954-EN-N). Oficina de Publicaciones de la Unión Europea. europa.eu

Comisión Europea, Empleo, Asuntos Sociales e Inclusión. (s.f.). Coordinación de los sistemas de seguridad social a nivel de la UE. https://employment-social-affairs.ec.europa.eu/policies-and-activities/moving-working-europe/eu-social-security-coordination_ro

Comisión Europea, Empleo, Asuntos Sociales e Inclusión. (s.f.). Coordinación de la Seguridad Social: Sus derechos al trasladarse a otro país. https://eures.europa.eu/social-security-your-rights-when-moving-across-borders-2024-03-08_en

Parlamento Europeo y Consejo de la Unión Europea. (2004). Reglamento (CE) n.º 883/2004, de 29 de abril de 2004, relativo a la coordinación de los sistemas de seguridad social.

Parlamento Europeo y Consejo de la Unión Europea. (2009). Reglamento (CE) n.º 987/2009, de 16 de septiembre de 2009, por el que se establece el procedimiento de aplicación del Reglamento (CE) n.º 883/2004, relativo a la coordinación de los sistemas de seguridad social.

EUR-Lex. (s.f.). Sistema de Seguridad Social: Cooperación entre los países de la UE. https://eur-lex.europa.eu/RO/legal-content/summary/social-security-system-cooperation-between-eu-countries.html

Eurostat. (2024). Encuesta de población activa: Empleo por nacionalidad y ocupación. https://ec.europa.eu/eurostat

Eurostat. (2025). Diversidad de la población de la UE por ciudadanía y país de nacimiento – Estadísticas explicadas. https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=EU_population_diversity_by_citizenship_and_country_of_birth

Fundación ISMU. (2025). 30º Informe sobre Migración: Enfoque en los países de la UE. Fundación ISMU.

Fundación FOESSA. (2022). VIII Informe sobre exclusión y desarrollo social en España. Cáritas Española.

Germani, G. y Grigorescu, AC (2017). Cuidadores rumanos: embajadores del amor. Viola Editrice.

Girdescu, A. G. (2017). Relaciones de cuidado y trayectorias de resiliencia de los cuidadores rumanos en Italia (Tesis de licenciatura, Universidad Ca' Foscari de Venecia).

INE. (2025). Estadística continua de población: Población residente por nacionalidad. https://www.ine.es

INPS. (4 de mayo de 2022). Integración de los procedimientos para la presentación en línea de solicitudes de prestaciones de pensión (Mensaje n.º 1886). INPS.inps.it

Lista de referencias

INPS. (2025). Observatorio de trabajadoras domésticas: publicación de datos de 2024. https://www.inps.it/it/it/inps-comunica/notizie/dettaglio-news-page.news.2025.06.osservatorio-sui-lavoratori-domestici-pubblicati-i-dati-2024.html

Ispettorato Nazionale del Lavoro. (4 de mayo de 2022). Memorando de entendimiento sobre cooperación e intercambio de información entre Italia y Rumanía en el ámbito de la inspección laboral. https://www.ispettorato.gov.it/files/2022/12/Comunicato-Stampa-04052022-firma-memorandum-Bucarest.pdf

ISTAT. Instituto Nacional de Estadística. (15 de diciembre de 2022). Población residente y dinámica demográfica - Año 2021. [Informe estadístico]. https://www.istat.it/comunicato-stampa/popolazione-residente-e-dinamica-demografica-anno-2021/

ISTAT. Instituto Nacional de Estadística. (2024). Informe Anual 2024: El Estado del País. https://www.istat.it/produzione-editoriale/rapporto-annuale-2024-la-situazione-del-paese-2/

ISTAT. Instituto Nacional de Estadística. (17 de octubre de 2025). Economía no observada en las cuentas nacionales - Años 2020-2023 [Informe estadístico]. https://www.istat.it/comunicato-stampa/economia-non-osservata-nei-conti-nazionali-anni-2020-2023/

República Italiana. (2017). Ley nº 78 de 16 de mayo de 2017: Ratificación y aplicación del Convenio entre la República Italiana y Rumanía para evitar la doble imposición en materia de impuestos sobre la renta y para prevenir la evasión fiscal, con protocolo adicional (Riga, 25 de abril de 2015).

Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones. (2025). Afiliación de trabajadores extranjeros a la Seguridad Social. Gobierno de España. https://www.inclusion.gob.es/w/la-seguridad-social-suma-mas-de-800.000-afiliados-extranjeros-desde-la-reforma-laboral-y-cierra-2025-en-maximos-historicos

Ministerio de Trabajo y Políticas Sociales. (2025). Extranjeros en el mercado laboral italiano en Italia 2025: Resumen [Informe de investigación]. Dirección General de Políticas Migratorias e Integración Social y Laboral de los Migrantes. https://www.integrazionemigranti.gov.it/it-it/Dettaglio-ricerca/id/1420/Gli-stranieri-nel-mercato-del-lavoro-in-Italia-2025-Sintesi

Nicolescu, A. (2021). Celebrando la invisibilidad. En Los invisibles (pp. 120–145). Manchester University Press.

Observatorio Transeuropa de los Balcanes y el Cáucaso. (2025). Investigaciones sobre asistentes familiares rumanos en Italia. [Serie de artículos en línea/Dossier]. balcanicaucaso.org

Österle, A., & Bauer, G. (2021). Protección social transnacional para trabajadores migrantes del cuidado: experiencias, prácticas y obstáculos para los trabajadores autónomos de cuidado las 24 horas. En V. Horn, C. Schweppe, A. Böcker y M. Bruquetas-Callejo (Eds.), La industria global del cuidado de la tercera edad: aprovechar a los migrantes para abordar la crisis del cuidado de la tercera edad (pp. 243–266).

Red Acoge. (2023). Informe anual sobre discriminación en España. https://redacoge.org/wp-content/uploads/2024/06/MEMORIA-ACTIVIDADES-2023-RED-ACOGE.pdf

Salaris, L., & Tedesco, N. (2024). Familias transnacionales rumanas: Perspectivas de un estudio cualitativo sobre trabajadores de cuidados. International Journal of Migration, Health and Social Care, 20(1), 148–164.

Sarić, M. (febrero de 2026). Entre lo doméstico y lo profesional: ambigüedades de la posición del cuidador migrante en el hogar privado. Organización del trabajo, trabajo y globalización, 20(1), 132–151.

Seiffarth, M. (2021). ¿La crisis como catalizador? Trabajadoras migrantes rumanas del cuidado en arreglos de cuidado domiciliario en Italia. Sociológia: Revista Sociológica Eslovaca, 53(5), 502–520.

Sgritta, G. B. (2009). Cuidadores y ancianos en un sistema de bienestar sin futuro. Edizioni Lavoro.

Ţoc, S., & Guţu, D. (2021). Migración y trabajo de cuidado de ancianos en Italia: Tres historias de cuidadores rumanos y moldavos. Central and Eastern European Migration Review, 10(2), 71–90.

Turai, T. (2013). ¿Qué es un trabajador migrante de cuidados? Estar en la encrucijada entre el estatus de sirviente, miembro de familia y enfermero. Journal of Contemporary Central and Eastern Europe, 21(1), 1–22.

Vaccaro, T. F. (2021). Síndrome de Italia: Historia de nuestros cuidadores. Becco Giallo.

Organización Mundial de la Salud. (2025). España: Aumento de beneficiarios y disminución de cuidadores informales. https://wkc.who.int/resources/publications/i/item/increasing-beneficiaries-and-declining-informal-caregivers-in-spain

Información del contacto

Para obtener más información sobre el **proyecto BADANTES**, póngase en contacto con:

Coordinadora de proyectos
Asociación Profesional No Gubernamental de Asistencia Social ASSOC
Ubicación: Baia Mare, Rumania
Sitio web: www.assoc.ro
Correo electrónico: annalisa.contu@assoc.ro

Socios del proyecto: Centro Europeo de Investigación y Estudios - Negocios del Futuro, CRES-fb
Ubicación: Roma, Italia
Sitio web: www.asscres.eu
Correo electrónico: info@asscres.eu

SOCIEDAD COOPERATIVA SOCIOCULTURALE
Ubicación: Venecia, Italia
Sitio web: www.socioculturale.it
Correo electrónico: info@socioculturale.it

Asociación Esplai Social
Location: Almazora, Spain
Website: www.esplaisocial.es
Email: educacion@esplaisocial.es

ADI & SALU SERSOC SLU
Ubicación: Almendralejo, España
Página web: www.adiper.es
Correo electrónico: europa@adiper.es

Sigue el proyecto en su sitio web: www.badantes.eu o en
Facebook: https://www.facebook.com/profile.php?id=61586319937717

Badantes

Co-funded by the European Union

CRES Centre for Research and European Studies Future Business

Cooperativa Socio culturale

ASSOC

ESPLAI SOCIAL

adiper te cuida

CC BY NC SA

Co-funded by the European Union

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones expresadas son exclusivamente las del autor o autores y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea ni las de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellas.