


Dones, mares i teletreball en temps de COVID-19

Testimonis de mares teletreballadores
durant el confinament a



Catalunya



Aquesta publicació forma part del projecte *“Dones, treball i conciliació familiar: les desigualtats de gènere de l’economia de les cures”* finançat pel Departament de Treball, Afers Socials i Famílies i l’Institut Català de les Dones (ICD) de la Generalitat de Catalunya. El seu contingut és responsabilitat exclusiva de Reds - Solidaritat per a la transformació social i no reflecteix necessàriament l’opinió d’ambdues administracions.

Es permet imprimir, distribuir i comunicar públicament aquesta obra sempre que es reconegui l’autoria i no es faci servir per a fins comercials. No es permet alterar, transformar o generar una obra derivada a partir d’aquesta obra.


Presentació

El govern de l'Estat espanyol, a causa de les excepcionals circumstàncies socio sanitàries provocades per la pandèmia de la malaltia COVID-19 - causada pel virus SARS-CoV-2 -, també anomenada crisi del coronavirus, va decretar l'Estat d'Alarma, que va entrar en vigor el dissabte 14 de març de 2020 i que, des d'ara, apareixerà en aquest document com *confinament* o *quarantena*.

El confinament provocat per l'epidèmia ha traslladat gran part de la feina productiu al que s'ha anomenat *teletreball*. Moltes persones no disposaven de la formació ni dels recursos per assumir aquesta nova modalitat de treball. Les famílies es van veure obligades a compatibilitzar la feina des de casa amb l'educació de les filles i les fills i la cura de les persones dependents. Si, de manera tradicional, bona part de la càrrega de les tasques domèstiques i familiars recau sobre les dones, amb el confinament aquesta desigualtat va augmentar.

Des de l'inici de la quarantena, a Reds hem dut a terme un exercici d'anàlisi sobre l'impacte de l'epidèmia del coronavirus en les dones a Catalunya, que han hagut d'intentar conciliar el teletreball amb la cura i l'educació de les filles i els fills. Hem recopilat i sistematitzat dades d'estudis, articles periodístics i informacions de fonts oficials - que hem recollit en la bibliografia - i també els testimonis de les dones que presentem en aquest quadern.

L'experiència del teletreball en el marc de la crisi del coronavirus i les condicions en què s'ha materialitzat - amb escoles tancades, en situació de confinament i amb impossibilitat de comptar amb la xarxa familiar de suport - ha de portar-nos a la reflexió sobre la necessitat de redistribuir la responsabilitat de les cures en l'esfera privada i en les polítiques públiques, que ens porti a una conciliació responsable, i a incorporar una nova visió de la conciliació familiar on els rols de gènere no limitin la projecció laboral i professional de les dones.



El nostre objectiu amb aquest quadern és aportar testimonis que evidencien el impacte que el confinament ha tingut en el desenvolupament professional de les dones a Catalunya, la sobrecàrrega física i emocional assumida per elles com a conseqüència dels rols tradicionals de gènere, i com les desigualtats de gènere en l'àmbit laboral productiu i en l'esfera de les cures, han augmentat encara més amb aquesta crisi.

En definitiva, el que busquem des de Reds, és posar cara a aquelles dades que apareixen en informes, estudis, fòrums i notícies en mitjans de comunicació. Dones que van haver d'assumir, de sobte, les seves responsabilitats laborals, la cura i l'educació de les filles i els fills, així com gran part dels treballs domèstics habituals. És la realitat de set dones, amb les seves circumstàncies i particularitats, que ens han explicat com ha estat la seva experiència al voltant de 3 temes principals: **el teletreball, la conciliació i les cures i la seva vivència personal i emocional en temps de COVID-19.**

Gràcies a Carmina, Cèlia, Cristina G., Cristina M., Lola, Marta A. i Marta C., per seva participació activa compartint les seves experiències de vida i les fotos que les il·lustren.

Reds - Solidaritat per a la transformació social.

Novembre, 2020.



Algunes definicions del teletreball

Segons defineix la Red de Unidad de Igualdad de Género para la Excelencia Universitaria (RUIGEU), de la Universitat de València, a la seva *Guía de buenas prácticas para las universidades: Teletrabajo y conciliación responsable en tiempos de COVID-19*, teletreball és la modalitat de treball a distància que suposa noves formes d'organització i/o relació de la feina en un lloc diferent a les instal·lacions de l'empresa o entitat on es presten els serveis, de manera virtual i continuada o alternada amb l'activitat presencial. Requereix un ús intensiu de les tecnologies de la informació i la comunicació.

Els seus eixos són: el treball per objectius assolibles, la flexibilitat espacial i horària, l'ús de les TIC (Tecnologies de la Informació i la Comunicació), la formació i informació suficients i adaptades i les condicions adequades de salut laboral.

En la recent normativa publicada al BOE *Real Decreto-ley 28/2020, de 22 de septiembre, de trabajo a distancia*, es defineix el teletreball com una forma d'organització o de realització de la feina utilitzant les tecnologies de la informació, en el marc d'un contracte o d'una relació laboral, en la qual un treball que també hauria pogut realitzar-se en els locals de l'empresa, s'executa habitualment fora d'aquests.

→ El teletreball en el context de la crisi del coronavirus

EAE Business School va publicar a l'abril de 2020 l'estudi *La productividad del trabajo y la conciliación laboral*, del que s'extreu que, a nivell mundial, la crisi del coronavirus ha impulsat al teletreball el 88% de les empreses, davant el 4% d'abans de la crisi.

Segons l'[Enquesta sobre els usos del temps i el confinament 2020](#), realitzada pel Centre d'Estudis d'Opinió (CEO) de la Generalitat de Catalunya, el 45,2% de la població catalana va treballar a distància durant el confinament, tot i que el percentatge és molt superior en dones (54%) que en homes (38,4%) que, en general, van treballar de manera presencial. A més, la gran majoria de les persones que van teletreballar, era la primera vegada que ho feien.

→ Qui intervé en aquesta nova realitat?

En la realitat emmarcada pel confinament a causa de la pandèmia per coronavirus, van intervenir diferents actors: des de les persones i les famílies, a les empreses, les institucions i les administracions. No només en relació amb el teletreball i l'aplicació del mateix, també si es consideren els factors que van poder condicionar que es facilités la conciliació d'una manera corresponsable i es tingués en compte la perspectiva de gènere.

Aquest context no ha fet més que evidenciar una cosa que, de per si, ja s'havia reconegut en el món laboral abans de la crisi del coronavirus. Així, encara que l'any 2019, a Catalunya, les dones representaven el 57% de la població activa, gran part de les categories professionals amb més responsabilitats estaven ocupades per homes ([Dones al Treball](#), abril 2020, Institut Català de les Dones, pàg. 3). Les dones ocupen, majoritàriament, el camp laboral i extra laboral dedicat a les cures de les persones com la Sanitat i Serveis Socials, el comerç al detall i l'Educació.

En l'anomenada *nova realitat*, en la qual el teletreball "ha vingut per quedar-se", i amb la recent aprovació de l'anomenada *Llei del Teletreball* ([Real Decreto-ley 28/2020, de 22 de septiembre, de trabajo a distancia](#)), és necessari garantir que cap dona quedi enrere i reflexionar sobre què és el teletreball i què ha suposat teletreballar en aquestes condicions per a moltes dones.

La conciliació familiar i les cures

En aquest context de pandèmia, en el qual s'han intensificat les demandes de cures de la gent gran, les persones amb discapacitat, les persones menors i les persones malaltes per part dels seus familiars, la major càrrega de treball i estrès addicional l'han patit les dones (*Guía de buenas prácticas: Teletrabajo y conciliación responsable en tiempos de COVID-19*, RUIGEU, pàg. 6).

Si bé el teletreball ofereix flexibilitat per compatibilitzar l'ocupació amb la família, el tipus de teletreball que ha generat el confinament ha estat abrupte, en unes condicions extremes i difícils de combinar que no són les habituals, el que ha suposat una sobrecàrrega enorme, especialment per a les dones.

→ Què entenem per conciliar?

Encara en condicions òptimes, el teletreball no és sinònim de conciliació. Tot i que el teletreball és temps de treball a distància, no es pot entendre que el estar a casa impliqui disponibilitat per a les cures. Quan s'està cuidant no es pot teletreballar i quan es teletreballa no és possible tenir cura. (*Guía de buenas prácticas: Teletrabajo y conciliación responsable en tiempos de COVID-19*, RUIGEU, pàg. 7).

En aquest quadern ens acostem a situacions personals que posen de manifest realitats com: les dificultats per assolir una veritable conciliació familiar, el desassossec per garantir el benestar de la família, la voluntat de desenvolupar-se a nivell personal i professional i les desigualtats de gènere que afecten moltíssimes dones.

La dificultat per conciliar és una de les discriminacions més latents en el mercat laboral que obliga a les dones a reduir jornades laborals per l'atenció de familiars i a ocupar hores extres no remunerades per a realitzar les feines domèstiques,

generant segones i terceres jornades laborals no retribuïdes ([Dones al Treball](#), abril 2020, Institut Català de la Dona, pàg. 14).

Abans de la crisi del coronavirus, les dones dedicaven una mitjana de 4 hores i 14 minuts als treballs de la llar i la família, mentre que els homes destinaven 2 hores, segons la [Encuesta de Empleo del Tiempo 2009-2010](#) del Instituto Nacional de Estadística (INE). Però, durant el confinament, es van donar també altres realitats.

En les dones que van teletreballar i que van tenir menors al seu càrrec – com és el cas de totes les mares que han col·laborat en aquesta publicació – es donaren les següent coincidències: intentar facilitar que les seves parelles treballassin o teletreballassin mantenint a les filles i els fills entretingudes/ts, la flexibilitat d'horaris, el seguiment de les activitats de les filles i els fills en edat escolar i l'ús de les pantalles digitals a les nenes i els nens com a recurs facilitador de la jornada laboral. A més, la conciliació, per a moltes mares, es va convertir en organitzar i gestionar les jornades familiars (horaris, menjars, tasques domèstiques...), un element d'ansietat i estrès afegit.

És el parany de la conciliació, que amaga la desesperació i l'esgotament per voler arribar a tot. I arribar bé. La maternitat és esgotament i ambivalència ([Coronavirus, o cómo la conciliación familiar no existe](#), Adrián Cordellat i Diana Oliver, EL PAÍS 14 de maig de 2020).

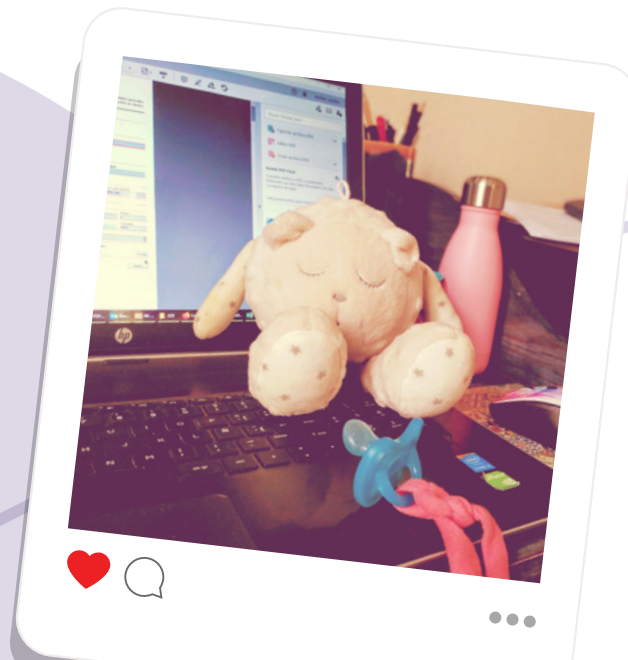


→ L'economia de les cures "Les dones sostenim el món"

L'Organització Internacional del Treball (OIT) defineix el treball de cures com totes aquelles activitats en un sentit ampli que es duen a terme per donar resposta a les necessitats físiques, psicològiques i emocionals de una o més persones en l'esfera pública i/o en l'esfera privada, així com en l'economia formal, en l'economia informal i d'una manera no remunerada.

L'economia de les cures ens ha ensenyat que hi ha una divisió entre l'economia entesa com productiva i tots aquells treballs que són fonamentals per al sosteniment de la vida i el funcionament del sistema econòmic i que consisteixen en la cura de les persones i de les llars.

Tenir cura és una cosa molt més complexa i demandant del que sembla i no es poden fer alhora dues coses que exigeixen una dedicació tan elevada com un treball remunerat. Tradicionalment, aquestes cures han recaigut en les dones, però també els han coberts els avis i àvies -grups de risc amb els quals no es va poder comptar durant el confinament - i pels col·legis i escoles infantils -que van tenir una volta incerta-. Les mares van arribar a una situació insostenible.



La vivència personal i emocional

Segons l'[Enquesta sobre a els usos del temps i el confinament 2020](#), realitzada per el Centre d'Estudis d'Opinió (CEO) de la Generalitat de Catalunya, només el 18,1% de les dones creuen que la relació entre membres de la llar ha millorat després del confinament i el 15,8% que ho ha fet la relació amb la parella. No obstant això, és comú entre les nostres entrevistades que facin referència a la vivència de el confinament com una cosa que s'ha unit a la família, com una experiència positiva de connexió amb les filles i els fills, les parelles o les àvies i els avis.

Però, a quin preu?

Salut física, mental i emocional

“La salut és un estat de complet benestar físic, mental i social, i no solament l'absència d'afeccions o malalties”. La cita procedeix de l'preàmbul de la Constitució de l'Organització Mundial de la Salut, que va ser adoptada per la Conferència Sanitària Internacional, celebrada a Nova York el 1946 i firmada pels representants de 61 Estats ([Official Records of the World Health Organization](#), N° 2, pàg. 100). La definició no ha estat modificada des de 1948.

Per preservar el bon funcionament del nostre cos, hem de tenir cura del bon funcionament de la nostra ment i les nostres emocions. Quelcom que moltes dones no van poder prioritzar durant el confinamiento. A més dels dades derivades d'estudis i fonts oficials, van aparèixer nombrosos articles i notícies en mitjans de comunicació, *webinars*, *podcasts*, publicacions en xarxes socials i campanyes que al·ludien a l'estrès i el cansament de les dones. A la bibliografia hem dut a terme un recull dels documents que hem consultat per a la realització d'aquest quadern.

Carmina

 Sant Boi

- Periodista en una editorial de revistes especialitzades en el sector infantil.
- Casada i mare d'un nen de 8 anys i dos bessons de 2.
- Vam passar el confinament els 5 a casa.
- El meu marit i jo hem passat per un ERTO recent.
- El nostre balcó ha estat un "chiquipark".

“ Teletreball no és estar amb els nens a casa. ”



#BalcóChiquipark #PaciènciaiExplossivitat

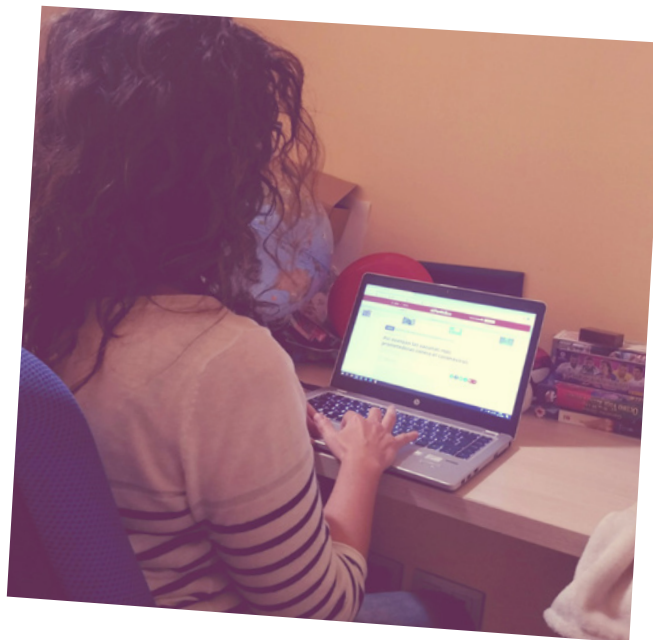


“ L’ experiència va ser complicada en tots els sentits. Primer laboral, per adaptar-nos tots a la nova situació i després també familiar. Jo no m’ imaginava que s’ anava a allargar tant i segueixo teletreballant!

Jo treballava 7 hores, tenia un contracte de 35 hores i durant el confinament vaig treballar a jornada normal. Però l’ empresa va tenir pèrdues i, des de maig, estic en un ERTO parcial. Ara treballo 3 hores i mitja.

A casa meva no tinc un escriptori o lloc de treball assignat, em desplaço a l’ habitació que més em convingui. Quan hi havia els nens a casa era la meva habitació, o la habitació del gran... al menjador impossible!

Vaig passar per diverses fases. La primera, quan la meva parella va estar en ERTO, vaig estar força bé, perquè ell era a casa. En aquesta època, encara feia les 7 hores i m’ anava molt bé que estigués ell, perquè s’ ocupava dels nens i jo podia treballar tranquil·lament. Després em van fer l’ ERTO parcial i va coincidir que ell va començar a treballar presencialment. Llavors aquí va començar l’ època més dura, perquè estava jo sola. ”



#Els5acasa



Els meus fills han vist més televisió de la que m'hagués agradat, han estat amb el mòbil més del que me m'hagués agradat... però es que era o això o no treballaves.



Els nens estaven desitjant que arribessin les 20:00 per sortir al balcó a picar palmes.



El meu fill de 8 anys ha fet bastant tasca de cangur amb els seus germans. Em sabia molt malament, perquè tampoc és el que li toca per edat, però era la necessitat. No podia fer una altra cosa.

Les tasques domèstiques, amb 3 fills i el rebombori que hi ha, com t'ho has de organitzar? Doncs el dia a dia, portar-ho el més decentment possible i després, el cap de setmana, ficar l'*achuchón*, jeje. Però això no ha canviat amb el confinament, això és la rutina de sempre.

Amb la meva parella, cadascun tenim algunes tasques que ens agraden més fer i altres menys. Entre els dos, ens repartim les coses de la llar per portar-ho tot endavant.

Al juny va començar la tercera etapa del confinament i va ser quan la meva mare va venir a casa i em va ajudar amb els nens. Llavors jo treballava i ella estava per ells. Algunes vegades també va venir el meu sogre. Va ser ja una època una mica més relaxada.

Vam passar molt de temps al balcó. De fet, vam conèixer a tots els veïns de davant, que no els coneixia de res.



La part més positiva de tot això és que he passat molt de temps amb els meus fills.



#Vincle



Ha estat bastant *durillo*, perquè el teletreball no és estar amb els nens a casa. Els nens petits aguanten 5 minuts amb cada cosa que els donis. Va haver-hi moments bastant complicats: que es possessin els 3 nens a cridar i plorar era una situació que podia passar.

Tenia la sensació de no fer bé la meva feina ni de fer bé el paper de mare, de no fer bé res. Són nens, ells el que volien és jugar, estar amb mi, que era el més lògic. No li podies dir a un nen de 2 anys: em vaig a l'habitació a treballar, no entris i no em molestis! Què anava a dir el nen? Què m'estàs explicant? Jo vull estar amb la meva mare!

Jo soc una persona que té molta paciència, per sort. Per això he portat millor tot el tema, perquè poso la meva paciència al límit. La meva parella és més explosiva. Però jo crec que així ens compensem: una mica la paciència i una mica l'explosivitat. Hi ha hagut moments que, potser, era més important una cosa i moments en que era més important l'altra.

El vincle entre els 3 germans, l'he vist més fort. També hem estat els 5 junts, sols, en moments especials com l'aniversari dels bessons. El vincle familiar també ha quedat més reforçat.



Cèlia

 Tamarit de Llitera

- De Barcelona, però vivint a Tamarit de Llitera des de fa gairebé 3 anys.
- Coordinadora de continguts en una empresa de venda per Internet.
- En parella i mare d'un nen de 3 anys.
- Confinada amb la meva parella i el meu fill.
- Fugint de la gran ciutat buscant una vida més tranquil·la.



“ Teletreball i confinament no són sinònims de conciliació. ”



#TeletreballarNoÉsConciliar



“ Una de les coses que li demanaria a la *Llei del Teletreball*, és una reducció d'horaris. Sense que això impliqués haver de pensar que no estàs arribant a les coses, sense aquesta pressió afegida de pensar...ostres, aquí hi ha una feina que acaba de sortir i s'ha de fer ja! O sigui, més racionalitat.

Si els governs donessin més incentius fiscals... per exemple: les famílies amb fills a càrrec o amb gent dependent a càrrec, doncs que tinguin 2 hores de reducció de la jornada, que paguen els fons públics.

Teletreballar és treballar en un espai fora de l'oficina. I el confinament va ser una situació excepcional. Que el teletreball va ajudar a que molta gent es pogués confinar? Sí. Però en tot cas, no va ajudar a conciliar.

La conciliació tampoc són jornades maratonianes de començar a les 6:00 i acabar a les 22:00. Això no és flexibilitat. El teletreball és una modalitat de treball, però no és una política laboral més flexible de cara a les famílies. La conciliació és tenir temps de qualitat. Hauria de ser un eix que estigués en totes les modalitats de treball, ja sigui presencial o teletreball. ”

Quan va començar el confinament feia gairebé dos anys que teletreballava.



#TempsDeQualitat #Racionalitat



Part d'abril, maig i juny van ser molt complicats.



Finalment, la conciliació és això, no? Treure't el pes que, si un dia has de portar el teu fill al metge, no haver de recuperar aquesta hora, o poder aglutinar la jornada.

En el moment en què la meua parella va tornar a la feina presencial, per a mi va ser estar a tot arreu i no estar enlloc. I un sentiment de culpabilitat... perquè ni arribes a estar bé.

Les edats dels fills poden influir. El meu nen de 2 anys i mig, gairebé 3, va passar per episodis en els quals s'enfadava molt, de pegar fins i tot. Perquè ell deia: be, tu ets aquí... però no ets aquí! El problema és que els horaris te'ls marques, però després un nen de 3 anys te'ls desmarca i, de vegades, la feina també te'ls desmarca.

Les tasques domèstiques les fèiem una mica sobre la marxa: algunes coses en les que jo soc més eficient les feia jo, algunes que a ell se li donen millor, les feia ell. Els rols estaven bastant repartits.



Els sentiments els vivies de manera més extrema. Això feia que, com a mare, veiessis coses de tu mateixa que no t'agraden.

“ Vam optar per no *tirar* d'avis i complir el que manaven les autoritats sanitàries. Ells són grans, tenen al voltant de 70 anys, són de risc. I a més la meua parella té una iaia de 105 anys! És a dir, s'havia d'anar amb molta cura. Però, al marge de les compres, no han requerit res més. Al contrari, nosaltres, amb el nen, sempre hem necessitat la seva ajuda.

El confinament va ser una situació molt, molt anòmala, molt. Vaig tenir sentiments molt intensos, de vinga, que sortirem d'aquesta! I intentar ser molt positiva. I també, vaig tenir certa tendència a enfadar-me més del compte. Reaccions, de vegades, més irades. Hi havia de *recapacitar* i intentar reconduir les coses.

Hi va haver tota una part emocional que, per a mi, va ser la pitjor. De dir: estic treballant aquí, davant d'una pantalla, quan en realitat hauria d'estar amb el meu fill! I el cansament de la situació... que no arribes a enlloc i vas *de cul*.

Necessitàvem, sobretot, el poder-nos cuidar. El que ens ha anat bé, a nivell familiar, és trobar el nostre lloc, aquest espai per definir-nos o redefinir-nos com família. ”

Cristina G.

 Barcelona

- Professora d'Alemanys en una escola universitària.
- Casada, mare d'una nena de 4 anys y d'una gosseta.
- Confinada amb el meu marit, la meua filla i la meua mascota.
- Viatgera incorregible.



“ El confinament m'ha tallat les ales per viatjar però m'ha donat més unió familiar. ”



A Alemanya es diu #ImLockdownZeit

“ Vaig teletraballar des de l'inici, perquè es van tancar tots els centres d'educació. No hi havia teletreballat abans. La meua parella tampoc, era la primera vegada que ho feien a la seva empresa i va tenir moltíssima feina.

Els alumnes no es solen posar la càmera, estàs parlant per a una pantalla! Alguns no et segueixen, altres sí, preguntes i hi ha un silenci sepulcral ... I tot online ... A més, vam passar a tenir més feina de què solíem tenir habitualment, molta més burocràcia.

Com que la situació era una mica nova per a tothom, jo era més flexible també amb els alumnes. Potser algun alumne et demanava una tutoria en un moment en el que tu no tenies pensat fer-la, fins i tot algun cap de setmana.

El teletreball no el veig per a la meua professió. A mi el que m'agrada de l'ensenyament és viure'l. Ser-hi, fer activitats on els alumnes s'ajunten i parlen. Amb el teletreball em veig amb les mans totalment lligades. Al final dono és una classe magistral, cosa que no ha de ser així amb els idiomes, on els alumnes són protagonistes. ”

Va ser dur, perquè donar classe és molt diferent quan estàs presencialment que quan estàs dues hores davant de l'ordinador.



#24hMareProfessoraMestressadeCasa



Si la nena dormia, la deixàvem dormir per a que jo pogués estar una mica lliure, perquè si es despertava ja... ¡mama! i jo fent la classe...



“ El meu marit s'encarregava dels dinars i els sopars. Jo m'encarregava més de cuidar la meua filla. Pel que fa a la nena, jo sóc el 70%. És clar, si a ell li preguntes per les coses de la casa... es posarà més! Jeje.

Ella està a P3 i només teníem un *mini-Zoom* un cop a la setmana, amb el cole. Ens proposaven activitats, com fer un vídeo, però tot *light*. Sé d'altres mares que estaven superades per les coses que demanaven els coles.

Tenim prop als meus pares i tinc als meus avis, també. La mare i el pare són independents, però amb els meus avis -que tenen els dos 90 i tants- teníem molt clar que no podien sortir. Jo anava a comprar i portar-los les coses de supermercat.

Durant el confinament la que sortia de casa era jo. Tenim a la gossa i era jo qui la treia sempre, també per aclarir-me. El meu marit, però, és la persona que ha passat millor el confinament. O sigui, és la persona que ha aguantat millor que conec. Dic, aquest podria estar tancat! Jeje. ”



Un altre vegada em va dir "tinc caca!" en una classe! Vaig parar i la vaig haver d'acompanyar...



“ Sé que, durant el confinament, hi va haver parelles que van acabar fatal. Nosaltres, la veritat, és que vam estar millor de el que estàvem normalment. Eren 24 hores compartint molt i en cap de setmana no teníem horaris. Cuinàvem molt bé. Al meu marit li va donar per fer pa... feia pa i iogurts.

Estàvem com... junts. Quan ens van començar a *desconfinar*, el trobava a faltar a casa. Per a mi va ser positiu. A nivell familiar, ens va unir.

Una cosa negativa del teletreball i del confinament és que la nena va acabar *empassant* més tele del que estava acostumada. Si jo tenia classe, una conferència o havia de parlar o el que sigui, llavors li posàvem una pel·lícula.

Hem conegut millor a la meva filla. És molt mona, però s'encén com un llumí! Aquesta competència no la coneixíem! Un cop estava donant classe i el meu marit i ella s'estaven com mig enfadant... jo estava amb els meus alumnes i ella va passar per darrere amb el seu *pelito* ros i va dir: "la teva p ** a mare!" Ens vam quedar al·lucinats. ”

Cristina M.

 Sant Boi

- Responsable de comptabilitat d'una empresa privada.
- Mare soltera d'una nena de 11 mesos.
- Vaig passar el confinament amb la meua filla, que llavors tenia només 4 mesos.
- Contemplant a la meua filla créixer.



“ He treballat amb la nena dormint a sobre meu... era una mà per la nena, en l'altra el mòbil i el portàtil recolzat a les cames. ”



#Supermare #TeletreballiXumet



“ El confinament em va agafar de baixa maternal i quan em vaig haver de tornar a incorporar ja vaig tornar teletreballant. I segueixo teletreballant.

Vaig fer espai a la taula del menjador, aquí tenia i tinc el portàtil. Si en algun moment, per menjar o el que sigui, l'he de apartar, l'aparto.

Al mes de juny vaig contractar a la meva cosina. Ella és educadora infantil, estava a l'atur i em va estar ajudant amb la nena 3 hores pels matins perquè jo pogués treballar.

Vaig portar molt malament que no hi hagués escoles bressol. Jo, ara, estic teletreballant i com la nena va a la guarderia, no tinc cap problema. Amb la nena a casa és impossible.

La meva filla no para quieta i reclama més atenció. Ara dorm menys, abans dormia més... reclama més atenció perquè és més *trasto*, és que és un nadó de 11 mesos! Que no ens tornin a confinar! Perquè si no, seria complicat.”

Teletreballar, sent mare soltera i amb un nadó, és molt complicat.

Quan ella dormia aprofitava per fer coses. He gaudit molt de la meva filla.





#ConfinamentIntens

“ Vaig trobar a faltar que poguessin ajudar-me els avis. La meva germana també té fills, tenim a l'àvia una mica dividida.

Vaig tenir problemes per fer la compra, perquè a estava sola amb la nena i no podia comprar per Internet -estava tot col·lapsat-, em vaig trobar en la situació que, alguna vegada, van haver d'anar a comprar per a mi. La meva germana em va ajudar molt, sobretot el tema de fruita i verdura. Després tinc una prima que treballa en un supermercat i em va dir una vegada: doncs ja t'ho porto jo! La meva parella actual també va poder venir alguna vegada.

No puc dir que teletreballant estigui treballant més del que és habitual. Potser sí que un dia treballo més, però pot ser que un altre dia treballi menys perquè he d'estar amb la nena una estoneta o el que sigui. De fet, guanyo en el sentit que no m'haig de desplaçar... en això també ho he notat moltíssim!

Amb la nena anava fent: una estona jugant amb ella, una estona al balcó, una estona veient la tele... Cada dia era una cosa nova. ”

Teletreballar així és molt intens. Tens una sensació de desbordament.



“ La meva intenció, si no hagués passat això, era que la meva filla hagués començat la llar d'infants al maig... doncs al final ha començat amb 9 mesos i he pogut gaudir més d'ella, encara que no en les condicions que m'haurien agradat, perquè estàvem tancades a casa, sense poder relacionar-nos amb ningú .

A l'oficina estàvem amb molt volum de treball, molts canvis i no pintava gens fàcil.

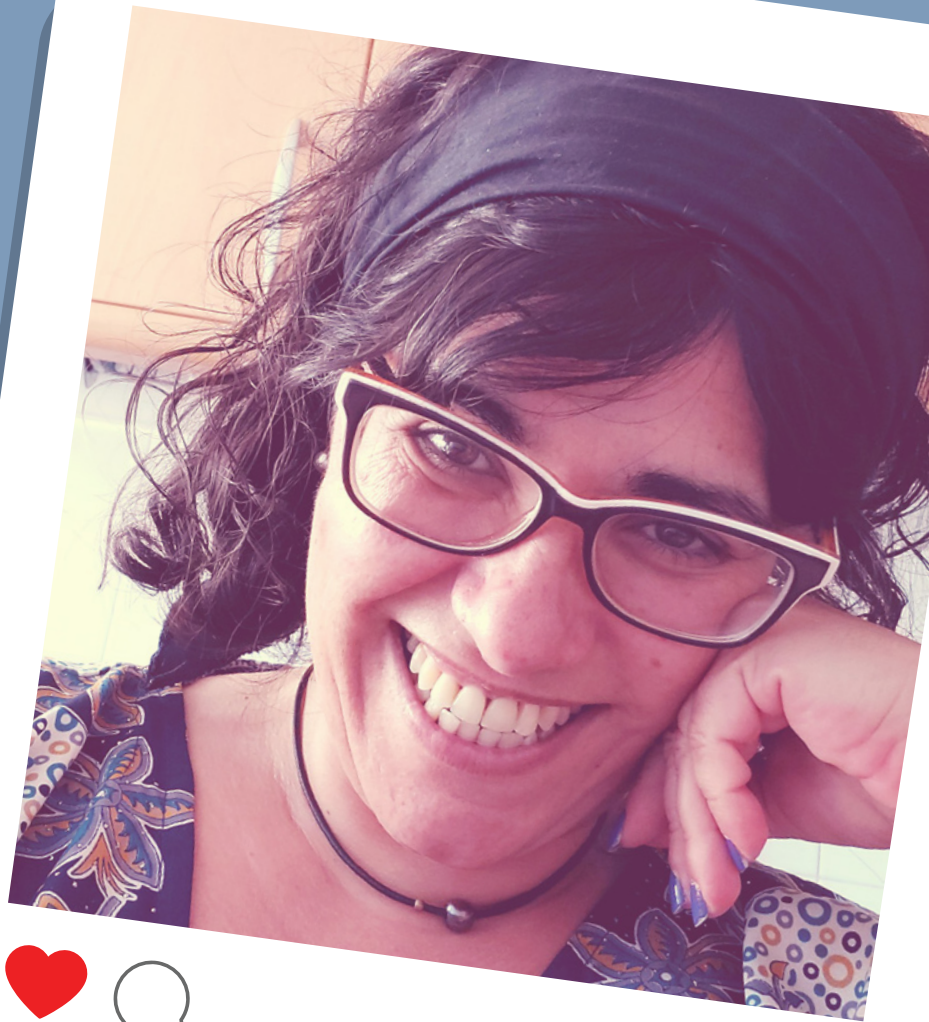
Ara que hi ha guarderies i col·legis, crec que la cosa ha canviat molt. El parlava amb una amiga i deia: ara que ja hi ha escola, el porto molt millor! Però amb els nens a casa, teletreballant, no pot ser. Ho hem fet perquè no quedava més remei, però és un estrès molt intens i és molt difícil, molt complicat.



Lola

 Mataró

- Pedagoga en un centre de teràpia ocupacional per a persones adultes amb discapacitat intel·lectual.
- Mare d'un pre-adolescent de 12 anys.
- Confinada amb el meu fill.
- Estat ideal: ballant.



#Reinventar-se #Autocures #EficàciaiEficiència



“ Si tot canvia,
tu has de
canviar. ”

“ La meva jornada laboral és de 40 hores setmanals i es va augmentar, seguríssim. Era una realitat constantment canviant, això feia que estigués molt pendent de les videotrucades, per exemple. Això, combinat amb tenir que posar-me en contacte amb altres persones que tenen altres realitats de conciliació familiar, feia que comencés a les 8 del matí, i havia molts dies que eren les 21:00 o les 22:00 i continuava treballant.

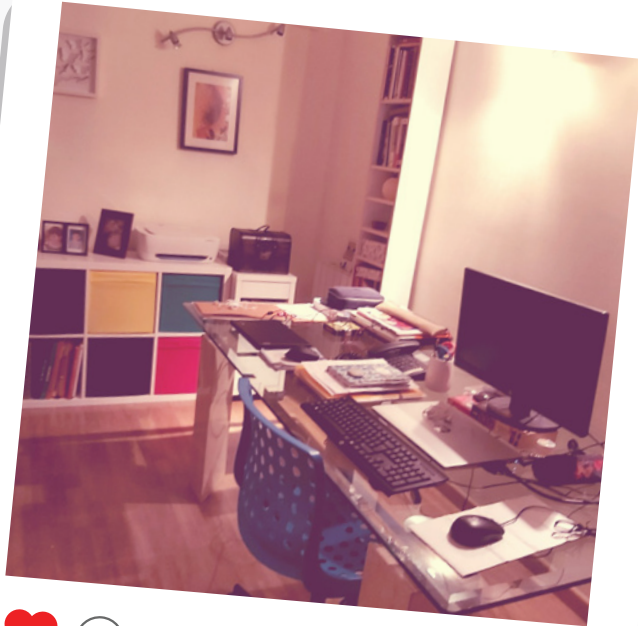
El fet de tenir un fill de 12 anys, que més o menys es comença a autogestionar, també va poder ser un pro o un contra. Va ser positiu perquè no havia d'estar tan pendent, però també va ser negatiu just perquè no havia d'estar tan pendent: em vaig submergir molt més en la feina.

El teletreball havia estat el meu desig pel 2020. De fet, en els objectius anuals del meu centre, una de les iniciatives que vaig suggerir era dedicar un dia de teletreball al mes, com a mínim. I jo crec que els he assolit fins al 2023! ”

M'agradaria que la Llei del Teletreball contemplés el donar eines a tothom per poder fer-ho en bones condicions.



#Experiència #Responsabilitat



#TeletreballNonStop



Em causava angunia pensar: estic tantes hores per la feina que no estic pel meu fill, que el tinc al costat!



“ El primer mes va ser un caos. Molta gent pensava que serien només dues setmanes. La primera setmana jo tenia aquesta il·lusió i em deia: ai, que bé! Fixa't!, vaig a repassar això, podré llegir-me els informes amb tranquil·litat, etc. Al tercer dia ja vaig veure que no era així.

Hi ha dies que el meu fill i jo hem menjat en mitja hora. O sigui, bastant malament. I després, a la tarda, tornava a dedicar-me una mica a ell i després jo seguia. Encara que també van haver moltes estones de videojocs.

Intentava establir una rutina. Quan tenia al meu fill, parava unes hores la meva feina i llavors començava amb el seu teletreball: els seus deures. Però fins que no es va establir un horari de les escoles, del material que s'enviava, de les videotrucades, etc., va ser complicat.

Hi havia poca informació, no sabíem què fer i havíem d'anar gestionant i canviant constantment. Aquesta sensació, en molts moments, era horrible. Per això, quan ja vaig començar a adonar-me'n, vaig pensar: organitza't!”



#TotAniràBé

Ell va pintar l'habitació i entre tots dos vam moure els mobles.



“ La primera vegada que vaig sortir sense cotxe a un supermercat a prop de casa, vaig tornar amb mal de panxa! Fatal. Se'm va fer molt llarg, com si portés ja moltes hores al carrer. La sensació era de cansament per lo laboral però, sobre tot, de cansament mental.

Jo vaig ser molt eficient, perquè vaig fer moltes hores, però no sé si tant eficaç.

Van haver moments de soledat molt durs, també. Per la situació familiar: quan el meu fill s'anava amb el meu ex, el seu pare, llavors m'enfrontava a aquesta soledat.

Sí que vivim moments molt *xulos*: compartir temps junts, pintar la seva habitació... Vam demanar tot per Internet. Ens van portar la pintura, els rodets, tot. També vam tenir molts moments de sofà i crispetes, de mirar *Tik Tok* o *YouTube* junts, d'ensenyar-me coses dels seus videojocs -que jo no entenia res-, o de gravar-lo i dir-li: vinga, ajuda'm a fer vídeos pels nois del meu centre! Això també va ser molt *xulo*. ”

Marta A.



Hospitalet de Llobregat

- Visc a la frontera entre Hospitalet i Barcelona.
- Periodista i *socialmedia and content manager* en una agència de publicitat.
- Mare divorciada amb un nen de 7 anys.
- Vaig passar el confinament amb els meus pares i el meu fill.
- No he fet pastissos ni gimnàstica! Visc corrent.

“ El teletreball durant el confinament va ser un engany... però el teletreball ha vingut per quedar-se. ”



#Flexibilitat #VidaSlow #NiPastissosNiGimnàstica

“ A la meua empresa ens van facilitar les coses. Van tenir la previsió de comprar equips una setmana abans, de manera que tot el món va poder teletreballar.

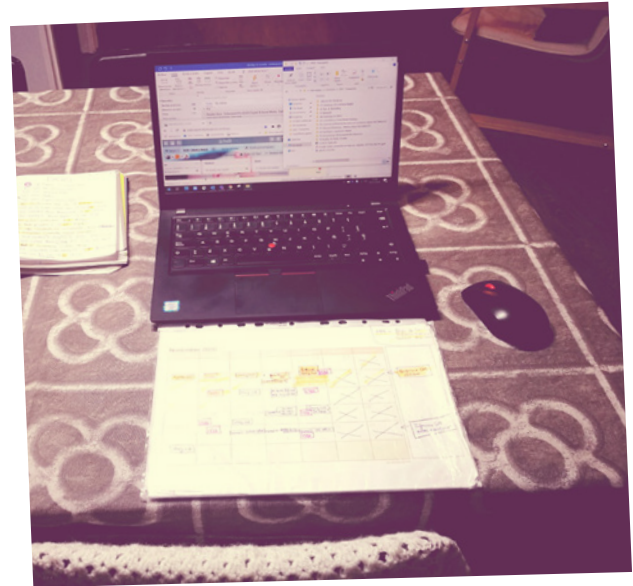
Tinc una reducció de jornada. I la realitat va ser que vaig estar fent moltes més hores, posant-me a les sis del matí i acabant a les vuit del vespre. A partir del maig, ja vaig poder posar-me amb el meu horari habitual. I vaig intentar complir-lo, encara que jo crec que sempre es treballa més a casa.

M'agradaria que hi hagués algun sistema de control de les hores extra, que te les poguessin remunerar. però això m'agradaria que existís també quan vaig a treballar en persona.

M'agradaria que el teletreball pogués quedar-se com una opció de conciliació: si en un moment donat, tens la revisió de el gas, el teu fill no es troba bé, o has d'anar al metge... que tinguis aquesta flexibilitat de poder-me organitzar el meu horari.

Conciliar tampoc és teletreballar a casa. Perquè si estic teletreballant, però estic fent 15 hores, tampoc estic conciliant, encara que sigui casa meua.

Abans no existia aquesta opció a la meua empresa, abans “no es volia parlar” del teletreball. Però crec que el confinament ens ha donat l'oportunitat de provar el teletreball i el teletreball es quedarà.”



#OficinaACasa

Jo veia a l'*Instagram* a la gent en plan: hem fet pastissos! Hem fet gimnàstica! I jo deia: doncs jo tot el dia asseguda en una cadira... no vaig fer ni un pastís!



“ Com ho feia per anar a comprar si no podia anar amb el meu fill? És petit, acaba de fer 7 anys, no el podia deixar sol i anar-me'n a comprar. I els meus pares també preferien tenir-nos de companyia. Llavors, ens vam confinar amb ells.

La meva ex-parella viu en un altre país, així doncs vaig haver de conciliar jo tot el tema del *cole*. Vaig intentar que els meus pares no haguessin de carregar aquest pes, però si jo tenia una reunió, a la fi eren ells els que estaven al corrent que el nen estigués fent les sumes, les restes...

El cap de setmana, res de treball. Em dedicava al meu fill. A part d'anar a comprar i també dedicar una part del diumenge o de dissabte a avançar la setmana escolar. Ens enviaven les tasques els divendres a la tarda.

Ens em trobat les mares fent coses que no són les habituals. Ja no era una fitxa amb sumes o un fitxa de cal·ligrafia, sinó que era: fer un vídeo explicant que *nosequè*, fer percussions amb coses que tingueu i gravar... o sigui, he gravat vídeos, he muntat vídeos, els he posat *emojis*...!

Crec que on les dones més ens queixem i reivindiquem corresponsabilitat és a la feina de planificació i organització de tots els que vivim en una casa. No és tant fregar els plats, escombrar... és el *thinking*, l'estar pensant!

”

Si ens tornessin a confinar, ho tornariem a fer els quatre junts. Per al meu fill ha estat molt positiu conviure amb els seus avis, moltíssim!



“ El tema de la feina ho vaig viure amb ansietat els primers moments, tan horribles. Quan per fi ho vaig normalitzar, vaig poder adaptar-me al que faig cada dia i que està dins del meu horari, sense pressions. En aquest moment portàvem ja dos mesos confinats i no havia estat conscient del pas del temps.

Em va atabalar una mica el fet de pensar que el meu fill era a 1r de Primària. És un curs clau per començar a llegir i des del col·legi no teníem tot el suport, perquè no sabien com fer-ho. Després, parlant amb la gent, et deien: bé, estan aprenent altres coses... ! I és veritat, ha après altres coses. I vaig deixar de aclaparar-me.

Des de fa anys, visc corrent... o sigui, tot ho faig corrent! Em dóna la sensació que la situació em va fer baixar el ritme. El poder estar més amb el meu fill, i més amb els meus pares. Una vida més *slow*.

El teletreball al confinament i el teletreball ara, per a les que som mares, no té res a veure. El teletreball en confinament era el teletreball amb el teu fill al costat. Ara, joestic sola a casa, el meu fill segueix anant a l'escola i toco fusta que no el confinin! A mi em rendeixen molt les hores a casa ara.”

Marta M.

 Girona

- Responsable de comunicació d'una corporació.
- Casada i mare de 2 nenes, de 3 i 6 anys.
- Confinada amb el meu marit i les meves filles.
- Apago focs.

“ Teletreballant a casa i a la feina. A tot arreu.”



#Flexibilitat #NoSócSupermami

“ Jo he estat afortunada, m’han deixat teletreballar tot el confinament perquè tinc les criatures petites i visc fora.

La meua parella és autònom, freelance, treballa sempre des de casa i té el despatx muntat aquí. És traductor i fotògraf. Llavors, no hi havia problema perquè estàvem els dos a casa. Bé, el problema va ser aquest, que estàvem els dos a casa!

He fet hores de més, sobretot al principi. Després ja vaig anar controlant més i posant més límits. Al principi tot va ser més caòtic, perquè ningú estava preparat a la meua empresa. Però en el meu cas, considero que ens han facilitat molt les coses.

Si m’imposessin un horari tipus: de vuit a tres tot el món a l’ordinador!, el trobaria absurd. I traslladar el lloc de treball presencial a la teua habitació, trobo que tampoc és la lògica del teletreball.

Si ha de contemplar alguna cosa aquesta *Llei del Teletreball*, hauria de ser la flexibilitat. Combinar distància amb presencial jo crec que, en el meu cas, seria l’ideal. ”



#TeletreballEnParella

Jo em faig l'horari en funció de les meves necessitats. Crec que aquest seria l'esperit del teletreball. O ho hauria de ser.

Vivim en un pis petit i fèiem moltes activitats: manualitats, vam fer un mural en el menjador...



“ Els primers dies van ser molt caòtics, de jo voler arribar a tot i ell, de relaxar-se com si això fos cap de setmana. Va ser molt tens, molt. Fins que va explotar la cosa i vam dir: bé, no podem seguir així. Vam estar parlant i vam arribar a l'acord de: jo estic una estona amb elles pels matins -perquè sí que les volia veure- però tu ets el responsable d'elles la resta dels matins. Vam haver de trobar un equilibri.

Considero que el pes el porto jo: el prendre decisions, ordenar... i cansa. Després, l'execució sí que està bastant repartida, no em puc queixar. Les tasques estan bastant equilibrades, però en cap cas al 50%.

No tenim xarxa familiar, però sí que ajudaria tenir els avis aquí, evidentment. Amb el confinament ens vam posar la rutina de telefonar-les cada dia per *WhatsApp vídeo* i és una rutina que seguim fent. Cada dia es parla amb els avis. Amb l'àvia de Japó, van agafar la rutina de connectar-se cada matí i s'explicaven un conte. Elles, gràcies a això, crec que han après japonès.

Els caps de setmana no s'obria l'ordinador. Això ajuda molt: no estar pendent del mòbil, poder desconnectar. Això sí, caos horari i també va quedar la casa destrossada! Però tot perquè elles no tinguessin la necessitat o l'ansietat de sortir fora. ”

M'ha agradat molt veure com interactuen entre elles, això no ho havia vist quan era fora de casa.



Sóc una privilegiada. Ens va salvar que no vam tenir preocupacions econòmiques. I hem tingut entreteniment mental: jo estava 7 hores enganxada a l'ordinador -gairebé tot el dia- i després feia dinars, sopars... No et podies enfonsar perquè estaven elles. No vaig tenir temps ni de pensar.

Crec que el problema, també, és que no havíem parlat, ens va agafar tot tan per sorpresa! Normalment quan arribo a casa, agafo el *rol*. Teletreballant estava físicament, però no mentalment.

Tinc amigues amb filles adolescents, amb connexions i activitats cada hora: amb la classe de matemàtiques, la de llengua, fent els deures... com gestionen això? No ho vull ni imaginar! Sóc afortunada amb el tipus de treball que tinc i amb l'edat de les criatures, les dues a infantil. La professora anava enviant contes que els llegia a elles, ens demanava fer experiments, però no eren obligatoris.

Em va emocionar veure com la gran estava súper alegre i tirava de la petita. La gran sempre intentava que la petita no plorés. I només es porten dos anys! Va ser bonic veure com jugaven i com depenien l'una de l'altra.



Conclusions

Què ens deixa l'experiència del teletreball en confinament?

A Reds entenem que l'experiència del teletreball en confinament ha de deixar-nos recursos i iniciatives per arribar a una conciliació corresponsable que no comporti més estrès en les dones. És important que concloguem que el temps que se li dedica al teletreball és un temps únicament laboral, i no una disponibilitat per a la cura tant de la llar com de la resta de persones convivents.

Es precisen mesures des de les administracions i les empreses per acompanyar en les cures.

Què poden fer les administracions?

- ✓ Obrir línies d'ajuts socials per a contractar a persones que puguin atendre a menors en edat escolar a les llars o per a l'atenció de persones dependents convivents.
- ✓ Dotar d'ajuts econòmics que compensin la pèrdua d'ingressos derivada de les reduccions horàries per motius de conciliació.
- ✓ Subvencionar part de la compra de dispositius tecnològics necessaris per al teletreball i els estudis.
- ✓ Contractació o millora de la connexió a Internet a les llars.
- ✓ Revisar els criteris per assignar ajuts, com el nivell d'ingressos familiars, la monoparentalitat, l'alt grau de dependència de les i els menors o adults amb alguna discapacitat greu.
- ✓ Elaborar materials de suport en format electrònic i imprès per nivells d'infantil, primària i secundària que serveixin per a l'estudi i l'oci de menors totalment o parcialment confinats.

- ✓ Oferir activitats formatives i lúdiques virtuals d'acord amb els valors de: sostenibilitat, igualtat de gènere, igualtat d'oportunitats, antiracisme i similars que compleixin amb l'[Agenda 2030](#).
- ✓ Ampliar les beques per a estudis i les beques menjador. Reduir el preu del transport públic.
- ✓ Donar ajuda psicològica gratuïta.
- ✓ Assegurar el condicionament i l'ús segur d'espais de cura a l'aire lliure, com parcs i jardins.

Què poden fer les empreses?

- ✓ Recollir i atendre les necessitats sentides per la comunitat d'empleats. Transmetre missatges personalitzats d'agraïment i ànim des de les posicions més altes. Incrementar el diàleg i la participació del personal en la presa de decisions.
- ✓ Oferir permisos, reduccions de jornada o descàrrega laboral incloent hores retribuïdes. Flexibilitat i adaptació dels horaris del teletreball.
- ✓ Advocar per la desconexió digital per afavorir uns horaris saludables, evitant l'enviament de correus electrònics, trucades o missatges fora d'horaris laborals preestablerts.
- ✓ Formar i sensibilitzar en competències per al teletreball (TIC, usos del temps...) i prevenció de riscos laborals a les llars.
- ✓ Facilitar la participació *online* a les reunions presencials (reunions mixtes). Millorar l'eficiència de les reunions virtuals mitjançant convocatòria amb ordre del dia, aportació prèvia de documentació i posada a disposició de l'equip d'un resum o acta.
- ✓ Ampliar el personal o fixar torns de menys hores també de forma presencial, així com tenir cura de qui ens cuida. Per exemple, el treball de neteja -tradicionalment molt feminitzat- que s'ha incrementat amb les exigències actuals d'higiene.
- ✓ Evitar el torn de nit, en el cas que existeixi, si és incompatible amb la conciliació.

Les persones, la família i la comunitat. Socialitzar les cures.

Un repartiment equitatiu de les tasques de la llar entre les persones que conviuen a una mateixa unitat familiar, és una oportunitat per consolidar la distribució corresponent de tasques domèstiques i de cura. Restar les responsabilitats atribuïdes tradicionalment a les dones, a les mares (i àvies), i compartir cures amb la resta de convivents en raó d'edat, salut o grau de dependència són cures necessàries.

Generar espais comunals i cures comunitàries com l'entorn veïnal, els "bancs de temps", torns de cures amb persones de confiança o recursos similars que puguin alleugerir la càrrega i evitar interrupcions durant el teletreball són accions que podem dur a terme des de i per a la comunitat.

Les entitats socials i ONGs fomentem i coordinem xarxes de voluntariat per donar suport a les cures. Som proveïdores d'activitats i serveis dirigits a el benestar col·lectiu. Esperem que aquest quadern pugui servir per a sensibilitzar i donar recursos per seguir posant la vida al centre.

Bibliografia

consultada per a la realització d'aquest quadern

Administracions i fonts oficials

AJUNTAMENT DE BARCELONA. Xarxa pel suport a les famílies cuidadores. Website.
<http://www.bcn.cat/barcelonainclusiva/ca/xarxa10.html>

AJUNTAMENT DE BARCELONA. REGIDORIA DE FEMINISMES I LGTBI. (2020). Mesura de Govern per una Democratització de la Cura. Barcelona.
https://media-edg.barcelona.cat/wp-content/uploads/2017/06/05124906/MGDCures_web.pdf

BOLETIN OFICIAL DEL ESTADO (BOE). (2020). *Real Decreto 463/2020, de 14 de marzo, por el que se declara el estado de alarma para la gestión de la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19.*
<https://www.boe.es/eli/es/rd/2020/03/14/463/dof/spa/pdf>

BOLETIN OFICIAL DEL ESTADO (BOE). (2020). *Real Decreto-ley 8/2020, de 17 de marzo, de medidas urgentes extraordinarias para hacer frente al impacto económico y social del COVID-19.* <https://www.boe.es/eli/es/rdl/2020/03/17/8/dof/spa/pdf>

BOLETIN OFICIAL DEL ESTADO (BOE). (2020). *Real Decreto-ley 15/2020, de 21 de abril, de medidas urgentes complementarias para apoyar la economía y el empleo.*
<https://www.boe.es/eli/es/rdl/2020/04/21/15/dof/spa/pdf>

BOLETIN OFICIAL DEL ESTADO (BOE). (2020). *Real Decreto-ley 28/2020, de 22 de septiembre, de trabajo a distancia.*
<https://www.boe.es/eli/es/rdl/2020/09/22/28/dof/spa/pdf>

DIARI OFICIAL DE LA GENERALITAT DE CATALUNYA (DOGC). (2020). DECRET 77/2020, de 4 d'agost, pel qual es regula la prestació de serveis en la modalitat de teletreball per al personal al servei de l'Administració de la Generalitat de Catalunya i els seus organismes autònoms. <https://portaldogc.gencat.cat/utillsEADOP/PDF/8195/1808411.pdf>

EZQUERRA, Sandra y MANSILLA, Elba. (2018). *Economía de les cures i política municipal: cap a una democratització de la cura a la ciutat de Barcelona.* Barcelona. Ajuntament de Barcelona. Universitat de Vic. La Ciutat Invisible Coop. https://ajuntament.barcelona.cat/tempsicures/sites/default/files/economia_i_politica_13.pdf

GENERALITAT DE CATALUNYA i CENTRE D'ESTUDIS D'OPINIÓ. (2020). *Enquesta sobre els usos del temps i el confinament 2020.* <https://govern.cat/govern/docs/2020/05/29/08/38/fa508ec4-f9d0-462f-b9c5-87fe39123f06.pdf>

INSTITUT CATALÀ DE LES DONES (ICD) GENERALITAT DE CATALUNYA. (2020) Dones en el treball. Abril 2020. Dossier estadístic elaborat per l'Observatori de la Igualtat de Gènere. http://dones.gencat.cat/web/.content/03_ambits/Observatori/03_dossiers_estadistics/2020-Dossier-Dones-i-Treball.pdf

INSTITUT CATALÀ DE LES DONES (ICD) GENERALITAT DE CATALUNYA. (2020) L'impacte de gènere de la COVID-19 en dades. Desembre 2020. http://dones.gencat.cat/web/.content/03_ambits/Observatori/03_dossiers_estadistics/Limpacte-de-genera-de-la-COVID-19-en-dades.pdf

INSTITUTO DE LA MUJER Y PARA LA IGUALDAD DE OPORTUNIDADES. (2020). Website. <https://www.inmujer.gob.es>

INSTITUTO NACIONAL DE ESTADÍSTICA. (2011). Encuesta de Empleo del Tiempo 2009-2010. Resultado definitivos. Madrid. TIC-H (ine.es). <https://www.ine.es/prensa/np669.pdf>

GÓMEZ, Alicia y RAMOS, José. (2020) Instituto Valenciano de Investigaciones Económicas (IVIE). *¿Por qué los retos de la conciliación en tiempos de COVID-19 son todavía mayores para las mujeres?* https://www.ivie.es/wp-content/uploads/2020/06/16.Covid19_IvieExpress_Por-qu%C3%A9-los-retos-de-la-concilacionen-tiempos.pdf

JUNTA DE ANDALUCÍA. INSTITUTO ANDALUZ DE LA MUJER. (2020). *Guía informativa sobre medidas de conciliación en tiempos del COVID-19.* <https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/publicacion/20/05/Guia-Concilacion-IAM.pdf>

MAYBUD, Susan. (2015). *Women and the Future of Work – Taking care of the caregivers.* https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_protect/---protrav/---travail/documents/publication/wcms_351297.pdf

ORGANIZACIÓN INTERNACIONAL DEL TRABAJO (OIT). Web oficial. <https://www.ilo.org/global/lang-es/index.htm>

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. Website. <https://www.who.int/es/about/whowe-are/frequently-askedquestions#:~:text=%C2%ABLa%20salud%20es%20un%20estado,ausencia%20de%20afecciones%20o%20enfermedades%C2%BB>

PALAU ROBERT I GENERALITAT DE CATALUNYA. *Exposició. Feminista haves de ser. Un recorregut pels masclismes del Segle XXI. Del 23 de setembre al 29 de novembre de 2020.*

Empreses

BANCO DE SABADELL. (2020). *“Teletrabajo ¿cómo implementarlo de manera eficaz y rápida?”.* <https://estardondeestes.com/movi/es/articulos/teletrabajo-comoimplementarlo-de-manera-eficaz-y-rapida>

FAMILIADOS. (2020). "Compartir responsabilidades en el cuidado". <https://famiados.com/blog/compartir-responsabilidades-en-el-cuidado/>

POZZI, Paola. Coaching sistémico. Liderazgo Femenino. (2020). "Teletrabajo desde la perspectiva de género ¿Libertad o esclavitud?" <https://paolapozzi.com/teletrabajodesde-la-perspectiva-de-genero-libertad-o-esclavitud/>

Entitats (associacions i fundacions)

COOPERACCIÓ Asociación. (2020). "Guia fent 'Safareig' en l'Escola Popular d'Economia Feminista". Barcelona. https://www.cooperaccio.org/wp-content/uploads/2020/03/Guia-HaciendoSafareig_cast-web-pleigo.pdf

EDUCO Asociación. (2020). "Conciliación familiar con la COVID-19". <https://www.educo.org/Blog/Conciliacion-familiar-con-la-COVID-19>

ECHEVERRIA, Anna. (2020). XARXANET. "Visions i experiències de les cuidadores durant la crisi de la Covid-19" <https://xarxanet.org/social/noticies/visions-i-experiencies-de-lescuidadores-durant-la-crisi-de-la-covid-19>

FSMET Fòrum Social Mundial de les Economies Transformadores. (2020). "Reflexions de la Confluència Feminista davant el COVID19". Barcelona. <https://transformadora.org/es/node/526>

SÁNCHEZ, Antonio Jesús. ACCIÓN FAMILIAR Asociación. (2020) "(Tele-)trabajo y familia en tiempos del COVID-19: Del aparente conflicto al necesario enriquecimiento". https://accionfamiliar.org/teletrabajo-y-familia-en-tiempos-del-covid-19/#fig_1

XARXANET. (2020). Website. Monogràfic especial COVID-19. <https://xarxanet.org/especial/covid-19>

YO NO RENUNCIO Asociación – CLUB DE MALAS MADRES. Website. <https://clubdemalasmadres.com/>

Escoles i universitats públiques i privades

BRUNET, Goretti. UNIVERSITAT OBERTA DE CATALUNYA (UOC). (2020). "L'economia feminista guanya pes arran de la COVID-19". <https://www.uoc.edu/portal/ca/news/actualitat/2020/205-economia-feminista.html>

EADA. (2020). Informe "Teletrabajo en tiempos de COVID". <https://www.eada.edu/es/actualidad/noticias/2020/06/teletrabajo-en-tiempos-de-covid>

GALLEGO, Cristina y RIERA, Magalí. EAE Business School. (2020). "La productividad del trabajo y la conciliación laboral, 2020. Comparativa internacional, España y Comunidades Autónomas". http://marketing.eae.es/prensa/_SRC_Productividad-Conciliacion.pdf

RED DE UNIDADES DE IGUALDAD DE GÉNERO PARA LA EXCELENCIA UNIVERSITARIA (RUIGEU). (2020). *“Teletrabajo y conciliación corresponsable en tiempos de COVID-19”*. https://www.uv.es/ruigeu2/GUIA_BUENAS_PRACTICAS1.pdf

UNIVERSIDAD DE VIGO. (2020). *“Cuestionario de Autoevaluación Teletrabajo”*. https://www.uvigo.gal/sites/uvigo.gal/files/contents/paragraph-file/2020-05/autoevaluacion_teletrabajo_es_v2_0.pdf

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE MADRID (UAM). (2020). *Campañas de la Unidad de Igualdad de Género, para promover la conciliación corresponsable y luchar contra el acoso y la violencia de género*. <https://covid-19.uam.es/campanas-de-sensibilizacion-y-apoyo-de-la-unidad-de-igualdad-de-genero-para-promover-la-conciliacioncorresponsable-y-luchar-contra-el-acoso-y-la-violencia-de-genero/>

Medios de comunicación

AGUADO, Empar y BENLLOC, Cristina. THE CONVERSATION. (2020). *“Teletrabajo y conciliación: el estrés se ceba con las mujeres”*. <https://theconversation.com/teletrabajo-y-conciliacion-el-estres-se-ceba-con-las-mujeres-137023>

ALFAGEME, Ana. EL PAÍS. (2020). *“El teletrabajo no era esto”*. <https://elpais.com/sociedad/2020-08-08/el-teletrabajo-no-era-esto.html>

CORDELLAT, Adrián y OLIVER, Diana. EL PAÍS (2020). *“Coronavirus o cómo la conciliación familiar no existe”*. https://elpais.com/elpais/2020/05/13/mamas_papas/1589378745_402289.html

CÚNERO, Martín. (2020). EL SALTO. *“Colectivos de madres y padres estallan contra el abandono del Gobierno y exigen medidas urgentes de conciliación”*. <https://www.elsaltodiario.com/coronavirus/colectivos-madres-padres-estallan-contra-abandonogobierno-exigen-medidas-urgentes-conciliacion>

EL CONFIDENCIAL DIGITAL. (2020). *“El Gobierno lanza un cuestionario a los empleados obligados a teletrabajar para controlar sus condiciones laborales”*. <https://www.elconfidencialdigital.com/articulo/dinero/gobierno-lanza-cuestionario-empleadosteletrabajan-controlar-condiciones-laborales/20200317142423141005.html>

LÓPEZ, Noemí. NWETRAL. (2020). *“Covid-19: Las mujeres asumen más los cuidados y la exposición al virus”*. <https://www.newtral.es/por-que-las-mujeres-se-enfrentan-a-unmayor-riesgo-de-coger-coronavirus-debido-a-su-genero/20200314/>

RÍOS, Pere. EL PAÍS CATALUNYA. (2020). *“Els catalans aposten pel teletreball després del confinament”*. https://cat.elpais.com/cat/2020/05/29/catalunya/1590753249_089014.html

ROCABERT, Mar. EL PAÍS CATALUNYA. (2020). *“La Generalitat confia que el teletreball es consolidi després de la pandèmia de covid-19”*. https://cat.elpais.com/cat/2020/05/10/economia/1589135274_332526.html

Patronales y sindicatos

CC.OO. SECRETARIA DE LA DONA I COHESIÓ SOCIAL. (2013). Informe 8 de març de 2013. http://www.ccoo.cat/pdf_documents/dona/Informe%208març2013.pdf

FOMENT DEL TREBALL NACIONAL. (2020). *Relación informativa sobre el coronavirus*. Website. <https://www.foment.com/es/relacion-informativa-sobre-el-coronavirusabril-2020/>

FOMENT DEL TREBALL NACIONAL. (2020). "Los empresarios reclaman mayores instrumentos de flexibilidad en la aplicación de la ley del trabajo a distancia y la prórroga de los ERTO". <https://www.foment.com/es/empresarios-reclaman-mayoresinstrumentos-flexibilidad-norma-trabajo-distancia-erte/>

UGT. MUJER Y POLÍTICAS SOCIALES. (2020). "Teletrabajo y conciliación: el estrés se ceba con las mujeres". <https://www.educandoenigualdad.com/2020/05/29/teletrabajoy-conciliacion-el-estres-se-ceba-con-las-mujeres/>

Podcasts

ASSOCIACIÓ CIUTADANIA I COMUNICACIÓ (ACICOM). (2020). "Dona'm un minut C2: Arriba el teletreball". <https://www.acicom.org/donam-un-minut-c2-arriba-el-teletreball/>

MASCARÓ, Laura. (2020) LA CRIANZA PACÍFICA. "Conciliación: misión imposible". https://www.ivoox.com/conciliacion-mision-imposible-ep-6-audios-mp3_rf_23851615_1.html

Webinars

INSTITUTO DE LA MUJER. MINISTERIO DE IGUALDAD. (2020). "Sesión 1. Teletrabajo y cuidados". https://www.youtube.com/watch?v=LsfhujpN1ol&ab_channel=Inmujer

COL·LEGI OFICIAL DE TREBALLADORS SOCIALS DE CATALUNYA. (2020). "Repercussions personals i socials a les dones per la crisi de la covid-19". https://www.youtube.com/watch?v=YnoViORwShY&ab_channel=Tscat

Wikipedia

WIKIPEDIA. (2020). "Conciliación de la vida familiar y laboral". https://es.wikipedia.org/wiki/Conciliaci%C3%B3n_de_la_vida_familiar_y_laboral

WIKIPEDIA. (2020). "Cuarentena en España de 2020". https://es.wikipedia.org/wiki/Cuarentena_en_Espa%C3%B1a_de_2020

WIKIPEDIA. (2020). "Teletrabajo". <https://es.wikipedia.org/wiki/Teletrabajo>

Crèdits

Coordinació: Blai Gil i Magali Prat

Disseny: Ximena Chaperó www.ximenachapero.com

Fotografies: totes les fotografies que apareixen en aquest quadern han sigut cedides per les dones entrevistades.

Reds - Solidaritat per a la transformació social
Novembre 2020

Realitzat per:



Amb el recolzament de:



reds@reds.org

www.reds.org

[f @REDStransformacionsocial](https://www.facebook.com/REDStransformacionsocial)

[t @reds_transforma](https://twitter.com/reds_transforma)

[i @reds_transforma](https://www.instagram.com/reds_transforma)