

# Trabajo Fin de Máster

*Máster Universitario en Estudios de  
Género y Políticas de Igualdad*

## **Mujer, teletrabajo y cuidados: testimonios a partir de la pandemia**

Alumna: Virginia Gorrín López

Tutora: Esperanza Ceballos Vacas

Curso académico 2020-2021

Convocatoria: julio

## **Resumen**

El teletrabajo ha sido un tema de especial relevancia desde la crisis sanitaria provocada por la pandemia de la covid 19. Hasta hace unos años, era una modalidad laboral inferior al 5%; hoy en día se impone como una realidad muy extendida. Debido a la prioridad del teletrabajo frente a la presencialidad laboral, es necesario investigar, desde una perspectiva de género, sobre sus efectos en la organización de los cuidados, la conciliación laboral y personal, así como respecto a la salud mental y física de las mujeres. Por ello, en este trabajo nos adentramos en los testimonios de seis mujeres trabajadoras con cargas familiares (con menores o mayores a su cargo). La elección de la metodología cualitativa, mediante entrevistas semiestructuradas, ha permitido profundizar en sus vivencias durante aproximadamente un año (desde marzo 2020 hasta abril de 2021). Los testimonios de las mujeres entrevistadas dibujan un perfil general de desbordamiento de tareas, al intentar compatibilizar la jornada laboral con los cuidados de sus familiares dependientes. Ello ha supuesto, en general, una merma en su autocuidado y un deterioro en su salud tanto física como mental. De esta forma, se subraya que el teletrabajo puede convertirse en una trampa más para hacer regresar a las mujeres al ámbito de lo privado y aumentar la desigualdad, cuando no se acompaña con la corresponsabilidad por parte del resto de convivientes, especialmente por parte de la pareja, ni del compromiso respecto a los cuidados de las instituciones o empresas. No obstante, también encontramos algunos testimonios que enfatizan las ventajas de la flexibilidad del teletrabajo para conciliar los cuidados y mantener la salud, siempre que la organización familiar se base en la corresponsabilidad y se produzca una desconexión digital saludable. Como conclusión se subraya la importancia de la corresponsabilidad en los cuidados y la necesidad de una economía feminista que sitúe los cuidados en el centro.

**Palabras clave:** covid-19, conciliación, corresponsabilidad, crisis de los cuidados, perspectiva de género, teletrabajo

## **Abstract**

Teleworking has been a topic of special relevance since the health crisis caused by the Covid 19 pandemic. Until a few years ago, it was a work modality below 5%; and nowadays it is imposed as a very widespread reality. Due to the priority of teleworking over the presence of work, it is necessary to investigate from a gender perspective its effects on the organization of care, work-life balance, as well as on the mental and

physical health of women. For this reason, in this work we explore into the testimonies of six working women with family responsibilities (with minors or elders in their charge). The choice of the qualitative methodology, through semi-structured interviews, has allowed to deepen their experiences for approximately one year (from March 2020 to April 2021). The testimonies of the women interviewed draw a general profile of overflowing with tasks when trying to reconcile the working day with the care of their dependent family members. This has meant, in general, a decrease in their self-care and a deterioration in their physical and mental health. In this way, it is emphasized that telework can become one more trap to make women return to the private sphere and increase inequality when it is not accompanied by co-responsibility on the part of the rest of the cohabitants, especially on the part of the partner, as well as support from the institutions or companies for which they work. However, we also find testimonies where it is emphasized that teleworking is an effective method both for labor productivity and for health and care in general, provided that family organization is based on co-responsibility and a healthy digital disconnection happens. In conclusion, the importance of co-responsibility in care and the need for a feminist economy that places care at the center is underlined.

**Key words:** covid-19, conciliation, co-responsibility, crisis of care, telework, gender perspective

## **Índice**

<b>1. Introducción</b>	<b>5</b>
<b>2. Marco teórico</b>	<b>6</b>
<b>2.1 Historia del teletrabajo: causas, orígenes y actualidad en España</b>	<b>6</b>
<b>2.5. Riesgos psicosociales del teletrabajo en las mujeres</b>	<b>13</b>
<b>3. Objetivos de investigación y elección del método de análisis</b>	<b>14</b>
<b>3.1 Delimitación de los objetivos de investigación</b>	<b>14</b>
<b>3.2. Elección del enfoque metodológico y la técnica de recogida de datos.</b>	<b>16</b>
<b>3.3. Selección de las participantes</b>	<b>16</b>
<b>3.4. Técnica de recogida de datos: la entrevista semiestructurada.</b>	<b>17</b>
<b>4. Resultados</b>	<b>20</b>
<b>4.1. Los cuidados y el teletrabajo</b>	<b>20</b>
<b>4.1.2. Conciliación y corresponsabilidad</b>	<b>24</b>
<b>4.1.3. Riesgos para la salud y la seguridad desde una perspectiva de género</b>	<b>28</b>
<b>5. Discusión</b>	<b>32</b>
<b>5.1. Cuidados</b>	<b>32</b>
<b>5.2. Conciliación y corresponsabilidad</b>	<b>33</b>
<b>5.3. Riesgos para la salud y la seguridad desde una perspectiva de género</b>	<b>34</b>
<b>6. Conclusiones</b>	<b>35</b>
<b>7. Bibliografía</b>	<b>36</b>
<b>8. Anexos</b>	<b>39</b>

## 1. Introducción

Desde el pasado año 2020, con la crisis sanitaria provocada por el virus de la covid19, se precipitó una vorágine de cambios de índole social y laboral en el mundo (por supuesto, también en nuestro país), traducidos en desafiantes retos para la economía y en la alteración de rutinas, ritmos y formas de trabajar. Estamos asistiendo a la transición definitiva de la “sociedad industrial” a la “sociedad de la información”, que ha sido impuesta de forma urgente y global. La tendencia al teletrabajo, una modalidad con menos de 50 años de historia y con una presencia marginal hasta ahora, se está adoptando masivamente en nuestro país como una forma organizativa más flexible del trabajo. La prioridad del teletrabajo frente a la presencialidad es manifiesta y tiene visos de continuidad. Siempre teniendo presente que la organización y las funciones de los puestos de trabajo han sido y son planteadas por y para los hombres, sin contar con la otra mitad de la población.

Una de las primeras medidas adoptadas durante la pandemia fue el cierre de residencias y centros educativos, quedando las mujeres aisladas en sus hogares con esta modalidad del teletrabajo, junto con más responsabilidades personales. Por ello, desde que la oficina se trasladó a los hogares, el teletrabajo (aparte de modificar sustancialmente el modo de trabajar) ha afectado sobremanera a las mujeres en su vida personal y familiar, magnificando efectos no deseados como la doble o triple presencia tanto en el hogar como en el entorno de trabajo online. Una situación que pone sobre el tapete aún más retos que abordar sin dilación con perspectiva de género.

Para ello es preciso analizar en qué modo esta modalidad laboral, que se ha tornado generalizada, ha afectado a las mujeres y si ha podido o no suponer una vuelta de tuerca más a la desigualdad, con un empeoramiento de sus condiciones de vida y de salud. Es necesario dilucidar si la feliz promesa de la flexibilidad del teletrabajo esconde o no una trampa perfecta, que puede ensombrecer un poco más la calidad de vida de las mujeres. Si trabajar en casa concede a las mujeres más tiempo para sí mismas o si las condena al dudoso don de la ubicuidad laboral y familiar sin fin. Para profundizar en estos aspectos se narrarán las vivencias de seis mujeres en primera persona: tres son expertas en estudios de género y trabajan en el ámbito educativo y las otras tres trabajan en distintos sectores (administración pública, monitora de personas adultas con discapacidad y abogacía). Todas ellas tienen cargas familiares.

Sus testimonios revelarán cómo el teletrabajo ha repercutido en la organización de los cuidados, en la conciliación laboral, familiar y personal, así como en su salud física y mental. La elección de la metodología cualitativa con entrevistas semiestructuradas responde al interés en adentrarnos en cómo estas seis mujeres han vivido este último y peculiar año, desde marzo de 2020 hasta abril de 2021. Entender la subjetividad de seis mujeres con perfiles diferentes nos permitirá reflexionar sobre qué medidas es preciso arbitrar para que esta modalidad laboral, que ha venido para quedarse, no perjudique aún más a las mujeres trabajadoras que ejercen cuidados familiares, dentro de un sistema que no cesa de interponerse obstáculos en sus trayectorias profesionales.

## **2. Marco teórico**

### **2.1 Historia del teletrabajo: causas, orígenes y actualidad en España**

Hasta el siglo XVIII, cuando se produjo la I Revolución Industrial, muchas personas trabajaban desde casa. Era el caso de carpinteros, artesanos, etc. No obstante, al llegar la primera Revolución Industrial, sobre todo ellos, pasaron a las fábricas. Con la crisis del petróleo de 1973, el teletrabajo se instauró y despertó un gran interés, ya que el aumento de coste del carburante encareció los desplazamientos al puesto de trabajo y la alta congestión de tráfico diario mostró esta modalidad como una alternativa a la tradicional de presentismo laboral. El término “teletrabajo” lo acuñó el científico Jack M. Nilles en la University of Southern California (Nilles, 1975) cuando el gobierno estadounidense le encargó un proyecto de investigación sobre la posibilidad del trabajo en casa con las tecnologías de la información y comunicación (lo que hoy entendemos como las TIC). Nilles pudo demostrar que esta modalidad era útil para ayudar a resolver los problemas de tráfico y, sobre todo, medioambientales. Desde ese momento, el concepto de teletrabajo se ha utilizado, también denominado trabajo en casa, y, en inglés, *telecommuting*, *telework*, *flexwork* o *smart working*. Así como otros nombres: *trabajo remoto* o *trabajo flexible*. Al finalizar la crisis del petróleo, el atractivo por el teletrabajo siguió en alza por motivos como la conciliación familiar y laboral.

Durante mucho tiempo, el teletrabajo estuvo limitado a actividades de telemarketing y de atención al cliente. A finales de los años setenta, algunas empresas como IBM contrataban a personas encargadas en programación que teletrabajaban en un momento donde escaseaba dicha profesión. En los años ochenta, el aumento de los

ordenadores personales acrecentó aún más las posibilidades de teletrabajar, ya que era posible obtener una oficina en casa. Más adelante, a medida que han ido aumentando los medios de la tecnología (véase, por ejemplo, Google en todas sus vertientes): correo electrónico, videoconferencias... se ha ampliado sustantivamente el abanico de posibilidades. No podemos olvidar que la irrupción de los teléfonos móviles, tablets y ordenadores portátiles han hecho posible el concepto de “oficina móvil”, pues estos dispositivos permiten que el teletrabajo pueda hacerse desde cualquier sitio que tenga conexión a internet.

Actualmente, las nuevas tecnologías de la información “en la nube” ya permiten la oficina virtual. Si hubiera sucedido una crisis sin precedentes como la del coronavirus hace treinta años, cuando internet aún estaba en una etapa subdesarrollada y sin las posibilidades que conocemos ahora, no se habrían podido realizar la mayor parte de las actividades que hoy hacemos trabajando en remoto. Actualmente, el teletrabajo se hace comunicándose con la empresa o institución, ya sea a través del teléfono o el correo electrónico. El teletrabajo no es el futuro del trabajo, ni una moda pasajera. Es el presente y ha venido para quedarse.

En España, a raíz de la pandemia sanitaria, el Real Decreto-ley 8/2020, de 17 de marzo, de medidas urgentes extraordinarias para hacer frente al impacto económico y social del COVID-19, define el teletrabajo como aquel trabajo a distancia que se lleva a cabo mediante el uso exclusivo o prevalente de medios y sistemas informáticos, telemáticos y de telecomunicación. La tendencia al cambio en España ha sido importante en 2020 con la crisis sanitaria, ya que se ha pasado de un 4,7% a un incremento del 34% según la encuesta sobre el impacto de la covid19 realizada por el IVIE (2020).

Estas nuevas oportunidades para el trabajo se señalaban como una solución a problemas sociales que venían arrastrando las mujeres, asociados a los roles tradicionales de cuidado en el hogar y la familia. Sin embargo, y como iremos descubriendo en este trabajo, se ha mostrado tener también una cara negativa. Tal y como indica Haraway en 1984 (s/p): la economía del trabajo en casa, en tanto que estructura capitalista mundial, es la consecuencia y no la causa de las nuevas tecnologías. Este *telecommuting* puede tener riesgos en este modo de prestación de servicios, ya que puede convertirse en una propuesta renovada para el retorno al hogar de las mujeres. Cuando un ámbito se está feminizando la experiencia nos indica que hay un elemento de precariedad y vulnerabilidad que se sirve para justificar e invisibilizar la doble presencia de las mujeres, ya que estas han optado más por el teletrabajo, convirtiendo la doble presencia en triple

o multiplicada. Es innegable el aumento de esta modalidad desde la aparición del covid19 con emergencia y apuro, pero nunca debemos olvidar que hay que también estudiarlo bajo la perspectiva de género y, por ende, analizar los efectos que tiene el teletrabajo en la mujer y en el retroceso histórico que pueden suponer las amenazas de los empleos sin garantías legislativas que protejan nuestros derechos, aumentando las brechas de género en el mercado laboral.

## **2.2. La economía de los cuidados: delimitación conceptual.**

Haber sometido a las mujeres a los trabajos de cuidados les ha concedido a los hombres un estatus de poder y dominio. El mercado económico está diseñado para los hombres. Las mujeres han quedado sistemáticamente excluidas del mercado. Su “naturaleza biológica” las predispone para realizar los trabajos de cuidados de forma amorosa, por lo que no es necesaria una cuantificación; los realizan de manera benevolente, no como el carnicero, el cervecero o el panadero, sino con miras al interés común. Cabe afirmar que para que el hombre desarrolle el modelo de *homo-economicus* (de forma que evolucione en el modelo ideal de masculinidad), es necesario que la mujer ocupe un segundo lugar. Con ello hizo referencia a un ser invisible y oprimido, subordinado a la cultura ideológica patriarcal-capitalista:

“Es el hombre quien va primero. Es el hombre el que cuenta. El hombre define el mundo y la mujer es «lo otro», todo lo que él no es, pero de lo que él depende para poder ser lo que es. Para poder ser el que cuenta” (Marçal, 2016, p. 21).

El concepto de los cuidados resulta complejo y difícil de definir, pero Cristina Carrasco (2011) se refiere a “las personas que requieren cuidados específicos, ya sea por estar en los finales del ciclo vital o por tener alguna minusvalía; personas que han sido estigmatizadas como dependientes” (p. 214), pero no solo se limita a las personas del ciclo vital, sino que los cuidados se abarcan en cualquier momento de la vida, siendo requerido por todos y todas para desenvolvernos de una manera adecuada. Busca dar reconocimiento a las tareas de cuidado y trabajo doméstico que, además de generar valor, también implican costos de tiempo y energía necesarios para producirlos. Asociar el cuidado a la economía, implica afirmar que los cuidados contribuyen a producir capital económico. Con esta idea, la economía feminista pretende visibilizar y cuantificar la importancia del trabajo del cuidado en la economía capitalista: la reproducción de la



fuerza de trabajo. Los trabajos de cuidados buscan reconocer el valor económico de las tareas del hogar y del cuidado y analizar la carga de trabajo no remunerado.

Con el transcurso de los años, la mujer se fue abriendo paso en el sistema económico de mercado y accedieron a la esfera pública y a la empleabilidad en el mercado de trabajo. A pesar de su desarrollo educativo y formativo (equiparable al de los hombres), el mercado laboral sigue presentando cierto rechazo al acceso de las mujeres, y esta división sexual del trabajo valora de forma desigual los puestos de trabajo en función del sexo y de los estereotipos de género que se les asocian. La vulnerabilidad de las mujeres en los procesos de empobrecimiento está determinada por las condiciones peyorativas en las que acceden al mercado de trabajo. Los trabajos feminizados están caracterizados por la precariedad y la limitación, añadiendo la discriminación en el mercado laboral y su extensa dedicación a tareas no remuneradas, que ha generado una feminización de la pobreza.

Las mujeres, al encontrar una transformación del ámbito doméstico al público, intentan conseguir solvencia económica, pero sin un reparto equitativo en lo que respecta al trabajo en el hogar por parte de los hombres. Encontramos también una estigmatización a la hora de abordar los contratos a jornada parcial en las mujeres, que responden a actividades económicas con las tareas del cuidado y el hogar. Así, las mujeres son producto de la doble jornada laboral. Las mujeres se han incorporado al mercado laboral sin reducir la carga que supone el trabajo doméstico; por su parte, los hombres no las han acompañado, o no lo han hecho en la misma medida, en la responsabilidad de los cuidados.

La vulnerabilidad de las mujeres en los procesos de empobrecimiento está determinada por las condiciones ínfimas en las que acceden al mercado de trabajo. Su discriminación en el mercado laboral y su extensa dedicación a tareas no remuneradas ha generado una feminización de la pobreza. Las mujeres viven por debajo del umbral de la pobreza quedando excluidas de las nuevas elites que el neoliberalismo ha desarrollado para tener mayor influencia en el sistema económico y social.

La economía oficial, como hemos mencionado anteriormente, destaca por el mercado, su producción, el sistema financiero y los servicios públicos; sin tener en cuenta todos los trabajos que se realizan desde los hogares donde se está reproduciendo la vida, donde parte de esa fuerza de trabajo a bajo coste es realizado por las mujeres. El beneficio del sistema reside en este trabajo no reconocido realizado en el hogar. La contradicción

es el beneficio capitalista y el beneficio de la vida. Debemos analizar otra economía que tenga como eje a las personas y que sea un bien relacional. El término de conceptos relacionales fue introducido en 1986 por Martha Nussbaum, quien lo define como “experiencias humanas en las que el bien es la relación misma”, y conlleva una relación de vínculos primarios y a la comunidad en general. Sin embargo, no es igual si el cuidado se realiza bajo relaciones capitalistas o bajo relaciones familiares (Carrasco, 2015).

### **2.3 Brecha de género en los cuidados**

La brecha de género en los cuidados se expone cómo la inequidad de mujeres y hombres al cuidado del hogar o de las personas en ella. Esta brecha se puede considerar el inicio de otras interrelacionadas como la salarial. En los años setenta, la lucha feminista hizo que la mujer se incorporara al mundo laboral. Sin embargo, aún hoy, el hombre no ha hecho el camino contrario: incorporarse al mundo de los cuidados familiares. En España, las mujeres, como “*malabaristas de la vida*” (Carrasco et al, 2003) obtienen la mayor precarización laboral y la aparición de la denominada “doble jornada”: cuando las mujeres trabajamos fuera de casa, las obligaciones domésticas siguen ahí, y es a nosotras a quienes injustamente corresponde seguir haciéndolas (Sarasúa, 1995) <sup>1</sup>.

Los datos de las estadísticas de las jornadas a tiempo parcial en España muestran que las tres esferas que se relacionan entre sí (mercado, Estado y economía del cuidado) tienen una incidencia considerable en el bienestar y las vidas de las personas, y requieren la introducción del género como variable en el análisis para identificar las posibles deficiencias en las relaciones y condiciones laborales. La carga mental y las tareas en el hogar siguen siendo abanderadas por la mujer. Según el Instituto Nacional de Estadística, en mujeres de 16 y más años que cuidan a personas dependientes, un 24,8% dedica menos de 10 horas a la semana, un 18,1% les dedica de 10 a 19 horas a la semana y un 57,0% les dedica 20 o más horas a la semana (Instituto Nacional de Estadística, consultado por última vez el 13/06/2021).

---

<sup>1</sup> En este sentido, la autora afirma que “incluso en el caso de las mujeres privilegiadas, que cuentan con la ayuda de personal de servicio, la organización, dirección y supervisión de las tareas domésticas corre de su cuenta (...) La legislación española prohíbe las jornadas superiores a las 40 horas semanales, ¿incluye esta prohibición el horario del trabajo doméstico?”. La carga mental y las tareas en el hogar siguen siendo abanderados por las mujeres.

Respecto a los tiempos de uso que dedican al cuidado y a las tareas del hogar las mujeres y hombres del territorio español, se observa una brecha muy importante sobre el cuidado o educación de los hijos, que sigue recayendo en las mujeres (38 por ciento frente al 23 por ciento de los hombres) reflejando la desigualdad que existe aún entre ambos; es cierto que los hombres están apostando cada vez más por una corresponsabilidad en el ámbito doméstico, pero sigue la idea preconcebida y llena de prejuicios de que “ayudan” en el hogar, mientras que la carga mental recae de lleno en las mujeres: pensar en *qué cocinar mañana, qué ropa comprar* para las criaturas a su cargo, asistir a tutorías en los centros educativos... y reinventar miles de estrategias para conciliar la vida privada y laboral.

#### **2.4. Crisis de los cuidados en España en el teletrabajo e implicaciones de los agentes sociales**

En estos últimos años, se ha producido en la sociedad cambios significativos respecto a la situación de la mujer, así como en el reparto de cuidados y de las tareas en el hogar, y se contempla el trabajo de los cuidados como algo ajeno o lejos, pero ya hemos mencionado que los hombres no se han subido, coloquialmente, “al carro de la igualdad” en este reparto. A pesar de los nuevos modelos de familia, alejados de un único proveedor familiar (tradicionalmente, el padre), como pueden ser las familias monoparentales, monomarentales, o extensas, en España conviven estereotipos de género que ponen obstáculos hacia una sociedad equitativa y justa.

Hay diversos factores que contribuyen a lo que Amaia Pérez Orozco denomina “crisis de los cuidados” (Orozco, 2006) que va a entenderse como el complejo proceso de desestabilización de un modelo previo de reparto de responsabilidades sobre los cuidados y la sostenibilidad de la vida, que conlleva una redistribución de las mismas y una reorganización de los trabajos de cuidados, en nuestro país ha habido un conjunto de transformaciones sociales que ha hecho mover los cimientos del rol rígido de hombre sustentador y mujer ama de casa y, a pesar de esta oscilación, el modelo de cuidados se encuentra todavía «familista» (Bettio y Platenga, 2004; Martínez-Buján, 2014).

La combinación de ínfima financiación en políticas públicas referidas a los cuidados y un modelo social que no corresponde a un reparto de tareas equitativo entre hombres y mujeres incrementa lo que se denomina ‘cadena global de cuidados’, que permite a las familias encontrar una solución por poco dinero asentado en trabajadoras de otros países más subdesarrollados para cuidar a hijos, hijas o personas dependientes. Una

sociedad envejecida como la española, donde la esperanza de vida aumenta cada año un poco más, establece una cuota mayor de peticiones de cuidados a la dependencia, pero ya hemos observado que no encaja en un modelo de políticas neoliberales y capitalistas, donde lo único que prima es la adquisición de bienes materiales de manera individualizada, así como todos los procesos históricos que hemos vivido desde la llamada “crisis económica” (con carácter casi permanente en nuestro país), donde se pierde la sostenibilidad de la vida que Orozco denomina como los procesos sociales de satisfacción de necesidades, que cae, tradicionalmente, en las mujeres.

España se va a enfrentar a una serie de cambios demográficos que tendrán que ir de la mano con un incremento paulatino del gasto relacionado con los cuidados debido al envejecimiento acelerado, donde la tasa de dependencia debe estar inexorablemente unida al grueso del gasto público. La cobertura, aunque a veces insuficiente, podría establecer grandes oportunidades de empleo y de unos cuidados dignos de una sociedad de bienestar. La lucha por la revalorización y rediseñar el trabajo de cuidado ha de vincular la necesidad de implicación de los servicios públicos con políticas que sean capaces de afrontar los factores externos que vendrán en los próximos años.

Esta reacción desde el capitalismo es incompatible con los cuidados y una justa redistribución de la segmentación laboral entre mujeres y hombres, y la mujer es aquella que sale excluida de estos procesos de autonomía e independencia. Todo aquello que pertenezca al cuidado, en este momento como apunte personal, se establece en los márgenes de la sociedad, aun a sabiendas de que, si no hay trabajo doméstico que proporcione bienestar a las y los demás, el sistema se desmoronaría por completo, ya que es importante recordar quiénes nos han ayudado a lo largo de nuestra vida desde el nacimiento, como seres completamente dependientes, hasta la asistencia alimenticia, textil, de transporte, en nuestra etapa escolar, etc. Otro aspecto que quiere visibilizar esta crisis de cuidados es cómo se establecen las relaciones de los mercados de trabajo desde una óptica androcéntrica que ofrece un concepto erróneo de libertad, ciego a la autonomía del sector masculino de la población, ciego a la dependencia de las criaturas humanas (Bosch, 2005).

Así, esta economía se basa en un planteamiento que carece de independencia y se erige en el contrato sexual que es imperceptible a ojos de la sociedad. Sin embargo, este modelo a seguir, androcéntrico y perjudicial, nos llevaría a cuestionarnos quién, entonces, cuidará de nuestras necesidades en el futuro o en el presente, si encontramos libertad en el mercado, pero no en lo más básico: la vida humana. Las mujeres son “castigadas” con

un trato diferente frente a los hombres, que no poseen estas cargas y responsabilidades de cuidados. Son ellos a quienes las empresas elegirán preferentemente para desempeñar el puesto de trabajo, ya que no poseen estas cargas y no tienen limitaciones como el horario, el transporte o el cuidado de familiares. El concepto “champiñón”, acuñado por Cristina Carrasco et al (2004), aunque pueda parecer trivial, describe perfectamente la situación: bajo la concepción metafórica del concepto, de esos hombres que, liberados de las cargas mencionadas con anterioridad, pueden desarrollar su carrera profesional. Dicho trabajador ideal solo existía si había quien, en la retaguardia, asumía las cargas.

## **2.5. Riesgos psicosociales del teletrabajo en las mujeres**

Desde 2020 la crisis de los cuidados se ha incrementado y ha afectado el doble a las mujeres, quienes siguen llevando el peso invisible de sostener la vida. Esta vez, bajo un confinamiento riguroso desde el inicio del estado de alarma el 15 de marzo de 2020 hasta el 21 de junio de ese mismo año. No obstante, es dramático que las mujeres vivamos en estado de alarma todo el tiempo mientras intentamos compaginar y organizar los cuidados con la vida laboral, personal, e incluso de tiempo libre y ocio. Se ha puesto de manifiesto la vulnerabilidad y la interdependencia, que son la base de las relaciones humanas, bajo el peso de las mujeres en su jornada laboral en casa. Dentro de las prácticas que quieren fomentar la conciliación familiar y laboral se subraya el teletrabajo como una medida para flexibilizar ambos aspectos de la vida de las mujeres. Pero la realidad es que, según el estudio ‘El balance más positivo’ realizado por Cruz Roja, más del 40% de las mujeres en familias monomarentales ha tenido problemas relacionados con la misma, mostrando el impacto de la pandemia en el ámbito de la corresponsabilidad empresarial y familiar.

También añade que el 94% de las mujeres usan esta flexibilidad para realizar labores en el hogar y atender a la familia, mientras que el 89% de los hombres lo aprovechan para realizar gestiones o hacer deporte. Por otro lado, el estudio ‘Las tareas domésticas y el cuidado de los hijos durante el confinamiento, una labor asumida principalmente por las mujeres’ (Farré y González, 2020) visibiliza que la pandemia no ha afectado por igual al colectivo trabajador, siendo las consecuencias especialmente severas para las mujeres, donde ellas han tenido que soportar una doble carga: más teletrabajo unido con un aumento de volumen en cargas domésticas. Si ya antes de la

pandemia las mujeres eran las encargadas principalmente de las tareas en familias biparentales con descendencia, esta situación se mantuvo y acentuó durante la pandemia.

Antes de la crisis sanitaria era una realidad inimaginable, pero de un día para otro se ha convertido en la rutina de muchas mujeres en España. Hay que preguntarse si verdaderamente se está permitiendo a las mujeres, que teletrabajan y tienen responsabilidades de cuidado, si pueden compatibilizar ambas sin que su salud psicosocial se vea mermada a niveles que lleguen a dañar la integridad física y psíquica de las mujeres. Ya que la amenaza durante este confinamiento duro ha puesto en riesgo no solo la propia vida y la de los demás miembros familiares, sino también el preservar el puesto de trabajo y la continuidad de la economía en el hogar.

Si por algo se caracterizan los riesgos psicosociales es por influir en la salud y en la calidad de la vida de los trabajadores de muy distintas formas, pero ninguna de ellas es beneficiosa (...) las consecuencias sobre la salud pueden manifestarse, por un lado, a nivel físico, dando paso a trastornos musculoesqueléticos, enfermedades coronarias, reacciones neuroendocrinas o incluso infartos de miocardio (Álvarez de Sotomayor, 2020). Asimismo, ha aumentado el estrés y la ansiedad que incluyen una conexión a internet lenta o intermitente que son de difícil solución al estar en casa sin personal técnico cerca, lo que puede provocar también frustración e irritabilidad. Además, la falta de desconexión digital se erige en uno de los principales factores de riesgo para la salud (...) y produce trastornos de riesgo de patologías de carácter social, que van más allá del alcance de la propia relación con el trabajo (Ramos Quintana, 2020).

### **3. Objetivos de investigación y elección del método de análisis**

#### **3.1 Delimitación de los objetivos de investigación**

En un primer lugar, planteamos la naturaleza del problema de la investigación: indagar sobre los testimonios de las vivencias de seis mujeres en materia de teletrabajo, que incluyen los cuidados desde el inicio de la pandemia del covid-19, la conciliación y corresponsabilidad en el hogar, así como en los riesgos de salud en el teletrabajo que se han podido derivar desde esta crisis sanitaria. Una vez establecido el problema a analizar, procedimos a investigar sobre una revisión teórica basada fundamentalmente en artículos recientes, del periodo de 2010 hacia adelante, y sobre todo del año 2020-principios de 2021, aunque también se ha consultado información que tienen origen en fechas

anteriores a 2010 por la relevancia de contribución al mundo académico y para aclaraciones de conceptos clave. Por ejemplo, el artículo sobre la crisis de los cuidados de Amaia Pérez Orozco, publicado en 2005, o la aportación de Jack Nilles (1972, 1976) al inicio del teletrabajo en Estados Unidos. Afortunadamente, este tema se está analizando cada vez más a raíz de la pandemia de la covid19, por lo que no hemos encontrado muchos límites al respecto a la hora de encontrar publicaciones tanto impresas como online, pero sí quizá escasean, a ojos de la alumna, los trabajos con perspectiva de género en cuestión del teletrabajo y sus impactos en la mujer.

Una vez establecido el problema de la investigación y atendiendo a la bibliografía consultada, formulamos un objetivo general que especifica la finalidad de la investigación y, a partir de este, unos objetivos específicos a explorar desde los testimonios de las participantes.

- *Objetivo general:* analizar las percepciones y vivencias de las mujeres que han teletrabajado en 2020/2021, con cargas familiares en el hogar o fuera del mismo, en materia de teletrabajo, cuidados, conciliación, corresponsabilidad y salud con perspectiva de género.

- *Objetivos específicos:*

1. Analizar los usos del tiempo de las mujeres en el ámbito de los cuidados y en el autocuidado
2. Investigar la conciliación y corresponsabilidad en el ámbito familiar y su impacto en la vida de las mujeres
3. Conocer los riesgos del teletrabajo en el bienestar y la salud mental y física de las mujeres.

### **3.2. Elección del enfoque metodológico y la técnica de recogida de datos.**

En estos tiempos de pandemia mundial parece más fácil acceder a datos mediante encuestas y formularios *online*, que son realizados de forma más rápida, pero con menor profundidad en la recogida de datos. Por ello el presente trabajo se ha llevado a cabo bajo un enfoque cualitativo, accediendo a una fuente de información valiosa como es la oral. La técnica escogida ha sido la entrevista semiestructurada, otorgando voz y visibilidad a las experiencias de las mujeres, aspecto central sobre el cual ha orbitado este trabajo: hacer protagonistas a las participantes y a sus experiencias y puntos de vista. La entrevista nos permite acceder a los testimonios de estas mujeres que nos ayudarán a analizar los objetivos específicos de la investigación. La entrevistadora puede plantear la conversación de la forma que desee, decir las preguntas que considere oportunas y hacerlo en los términos que le parezcan convenientes, explicar su significado, pedir a la entrevistada que le aclare algo que no entiende o que profundice sobre algún aspecto cuando lo estime necesario (Corbetta, 2010), garantizando que se llega a indagar sobre las dimensiones establecidas en un guion detallado.

### **3.3. Selección de las participantes**

Se ha escogido a 6 mujeres trabajadoras. Para tener una visión más amplia sobre los temas a abordar hemos querido incluir a mujeres formadas y concienciadas en temas de género, así como a otras mujeres sin ese bagaje previo. La muestra ha sido seleccionada de forma incidental. Con las tres expertas se contactó directamente para pedir su colaboración, por ser contactos informales de la investigadora. Para encontrar a las tres mujeres no expertas se solicitó la colaboración de varias mujeres a través de las redes sociales<sup>2</sup>.

Así, entre las mujeres participantes, contamos con tres son mujeres expertas en Estudios de Género que trabajan como docentes en el ámbito universitario y en el de la formación y la certificación profesional (perteneciente al Servicio de Empleo Público y

---

<sup>2</sup>La importancia de las redes sociales, con un aumento considerable en la cuarentena, debido a la pandemia mundial, se ha convertido una vez más en el altavoz de aquellas mujeres que han querido participar. Cabe destacar que el uso de estas, según el Informe 'Digital 2021' #de Hootsuite y We Are Social, se utilizó *Whatsapp* con casi un 90%, *Youtube* con un 89,3%, y *Facebook* en un 79%, aumentando el número de usuarios de redes sociales en un 27,6% entre enero de 2020 a enero de 2021. No obstante, los datos de este estudio no están desagregados por sexos, pero nos resultan bastante llamativos para esclarecer la importancia que las redes sociales han tenido desde el transcurso de la crisis sanitaria en nuestro país.



Estatal). Todas imparten clases sobre temas relacionados con políticas de Igualdad, lenguaje inclusivo, o violencia de género. Y con otras tres mujeres que no poseen formación específica en igualdad de género y proceden de diversos ámbitos laborales: la abogacía, la administración pública canaria y la educación ocupacional de personas adultas discapacitadas. Todas se encuentran entre los 40 y los 60 años.

Hemos intentado preservar la privacidad de todas ellas. Por ello nos referiremos a las expertas como experta 1, 2 y 3 y, para las no expertas, emplearemos nombres ficticios: Mónica, Isabel y Nira. A continuación, describiremos brevemente su situación de convivencia familiar y de personas dependientes en su entorno:

- La experta 1 convive con su hijo adolescente y su pareja.
- La experta 2 convive con sus dos hijos menores de 8 años y su pareja.
- La experta 3 tiene un hijo y una hija adolescentes y convive con su marido. También es responsable de su madre de 80 años, aunque ésta vive en otro domicilio. Es bastante autónoma, pero ha de ser atendida en aspectos básicos: llevarle las compras, hacerle compañía, llevarle a las citas médicas, entre otros.
- Mónica es abogada, convive con su hijo de 17 años y con su marido. También está al cuidado de forma parcial de su madre de 87 años. Tampoco convive con ella, pero se desplaza con frecuencia a su domicilio, pues a raíz de la pandemia de la covid19 ha sufrido un importante deterioro cognitivo. Comparte esta tarea de cuidados con sus hermanos.
- Isabel es auxiliar administrativa y vive con sus dos hijas de 14 y 10 años y con su pareja. También ha de desplazarse para cuidar a su madre de 84 años.
- Nira es monitora de personas adultas discapacitadas. Convive con su padre de 86 años, su suegra de 85 años, su pareja y su hijo de 19 años con Síndrome de Asperger, del cual también tiene que estar pendiente.

#### **3.4. Técnica de recogida de datos: la entrevista semiestructurada.**

Se ha seguido el mismo guion de 20 preguntas para todas las mujeres entrevistadas (ver Tabla 1). Las preguntas se organizan en tres dimensiones que se corresponden con los objetivos del estudio: cuidados (6 preguntas), conciliación y corresponsabilidad (9 preguntas) y riesgos para la salud y la seguridad desde una perspectiva de género (5 preguntas). Respecto a los cuidados pretendemos indagar en el tiempo que dedican semanalmente a tareas familiares, cuidado y necesidades de las personas dependientes a

su cargo, comprobando si se han visto aumentadas o disminuidas estas actividades desde que irrumpió la pandemia. Asimismo, preguntamos si se comparten estas labores con alguna persona más y si disfrutan de ocio y tiempo libre (autocuidados y descanso), indicando el tiempo dedicado a estas actividades y si también han descendido o aumentado con la pandemia.

La segunda dimensión aborda cómo se organizan para la realización del teletrabajo en casa, y si simultanean el teletrabajo con otras actividades no laborales o tienen distracciones no deseadas. También exploramos su valoración sobre las ventajas y desventajas del teletrabajo, la compatibilidad de los cuidados y el teletrabajo y sobre las medidas aplicables en sus puestos de trabajo para mejorar la conciliación. Por último, la tercera dimensión analiza factores sobre salud física y psíquica en las mujeres, si ha habido modificaciones en los tiempos dedicados a las actividades laborales, de cuidados y de ocio, así como su valoración sobre posibles riesgos físicos y psíquicos (salud mental) derivados del teletrabajo. Luego, preguntamos por la desconexión de las tareas o preocupaciones mientras realizas actividades de ocio y por último dejamos que la entrevistada haga una introspección para que aporte cómo podría mejorar su salud y bienestar en general mientras está teletrabajando.

Tabla 1: Dimensiones a analizar: cuidados, conciliación y corresponsabilidad y riesgos para la salud y la seguridad

<b>Dimensión 1:</b>	1. ¿Cuánto tiempo crees que dedicas semanalmente a (aproximadamente)?:
<b>Cuidados</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Tareas domésticas</li> <li>● Recados, gestiones administrativas (p.e. declaración de la renta, contabilidad familiar...), compras del hogar (supermercado, farmacia, ferretería, etc.)</li> <li>● Cuidado directo de personas dependientes</li> <li>● Atención a otras necesidades de las personas dependientes: consultas médicas, transporte, tutorías en centros educativos, apoyo a tareas escolares...</li> </ul>
	2. ¿Ha aumentado o disminuido estas actividades desde que despegó la pandemia del Covid19?
	3. ¿Compartes estas labores de cuidado con alguien más? ¿con quién/es?
	4. ¿Qué tipo de actividades de ocio y tiempo libre sueles realizar?
	5. ¿Cuánto tiempo dedicas diariamente a (aproximadamente)?
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Entretenimiento (juegos, ver TV, vídeos, leer...)</li> <li>● Salud (deporte, meditación, masajes, no hacer nada y descansar...)</li> <li>● Hobbies (los que sean)</li> <li>● Relaciones sociales (quedar con amistades, hablar por teléfono/PC,</li> </ul>

	chatear, redes sociales...) ¿Dónde sueles realizar estas actividades de ocio? ¿en casa, o fuera de la misma?
	6. ¿Ha aumentado o disminuido estas actividades desde que despegó la pandemia del Covid19?
<b>Dimensión 2: Conciliación y corresponsabilidad</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Estás teletrabajando o has teletrabajado desde el inicio de la pandemia del covid19?</li> <li>2. ¿Cómo te organizas para la realización del trabajo en casa?, ¿en qué lugar de la casa teletrabajas?, ¿consideras que es un lugar idóneo?</li> <li>3. ¿Simultáneas el teletrabajo con otro tipo de actividades no deseadas?, ¿cuáles?</li> <li>4. ¿Tienes distracciones no deseadas mientras estás teletrabajando?, ¿cuáles?</li> <li>5. ¿Qué ventajas y desventajas crees que existen en el teletrabajo para las mujeres?</li> <li>6. ¿Consideras que repartes de forma equilibrada el tiempo que dedicas a tus necesidades personales, familiares y laborales?</li> <li>7. Desde tu punto de vista, ¿se está permitiendo a las mujeres que teletrabajan y que tienen responsabilidades de cuidado compatibilizar ambas funciones?</li> <li>8. ¿Crees que el teletrabajo contribuye a la corresponsabilidad familiar? ¿y a la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres? Explica por qué</li> <li>9. ¿Qué tipo de medidas de conciliación consideras que podrían ser aplicables en su trabajo, y que le ayudarían a solucionar problemas de conciliación?</li> </ol>
<b>Dimensión 3: Riesgos para la salud y la seguridad desde una perspectiva de género</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Crees que el teletrabajo ha modificado los tiempos dedicados a las actividades no laborales?, ¿y a tu tiempo libre?, ¿de qué forma?</li> <li>2. En tu caso, ¿consideras que el teletrabajo ha difuminado los límites entre el tiempo de ocio y el tiempo de trabajo?, ¿por qué?</li> <li>3. ¿Cómo ha afectado la introducción del teletrabajo a tu salud física?, ¿y a tu salud mental?</li> <li>4. ¿Logras desconectarte de tus preocupaciones/tareas/etc. mientras realizas actividades de ocio?</li> <li>5. ¿Cómo crees que podría mejorar tu salud y bienestar mientras teletrabajas?</li> </ol>

Sin renunciar a las ventajas de la tecnología para la prevención de contagios, hemos recurrido a la plataforma online *Google Meet* para realizar las entrevistas. De esta forma, a pesar de la no presencialidad física, disponemos de un contacto personal y en tiempo real de la persona entrevistada a través de la pantalla. Además, esta aplicación nos ofrece la posibilidad de trasladar las citas al calendario de Google, con la fecha y hora de la misma, para su eficaz programación.

Cada entrevista ha tenido una duración media de 45 minutos y se han realizado en fechas y horas consensuadas por ambas partes, sobre todo en horario de tarde, ya que por la mañana se encontraban todas en su jornada laboral teletrabajando. Los datos se han recogido por grabación de audio con previo consentimiento de las participantes para facilitar su análisis y su transcripción posterior. Una vez concluida la investigación, se borrarán dichos archivos.

## 4. Resultados

En este apartado se exponen los datos obtenidos en las entrevistas (Ver Anexo 1), organizados de acuerdo con las tres dimensiones relacionadas con los objetivos específicos del estudio.

### 4.1. Los cuidados y el teletrabajo.

A continuación, se presentarán las respuestas a las preguntas de la dimensión “Cuidados”.

*¿Cuánto tiempo dedica semanalmente a...?*

- La experta 1 emplea semanalmente 21 horas para las tareas domésticas, al igual que 21 horas a recados y gestiones administrativas, así como a compras del hogar. Pero no emplea tiempo en el cuidado de personas dependientes ni a consultas médicas o apoyo académico, pues su hijo, aunque es menor de edad, *es bastante autónomo para sus tareas escolares.*
- La experta 2 dedica unas 14 horas semanales a tareas domésticas, 3 horas a recados y gestiones administrativas, 3 horas al cuidado directo de personas dependientes, y 15 horas de lunes a viernes para atender a otras necesidades de estas. Los fines de semana es todo el tiempo, *te puedes imaginar, lo cual puedes sumar 48 horas seguidas sin descanso, ya que estoy más atenta a ellos (a sus hijos).*
- La experta 3, sin embargo, dedica una hora y cuarto al día de lunes a viernes y los fines de semana 2 horas a las tareas domésticas. No se encarga de recados y gestiones administrativas, porque afirma que *mi pareja se suele encargar de esas cosas, pero yo lo hago ocasionalmente, por ejemplo, llevar a mi hija a la peluquería, a lo mejor una vez a la semana hago alguna gestión, si ocurre.* En el cuidado directo de personas dependientes se desarrolla cada 2 semanas en 2 horas o incluso más, mezclando el cuidado con la relación afectiva que suele ser más los fines de semana con alguna actividad juntas, que puede llegar a convertirse en 3 horas. Finalmente, las consultas médicas y el apoyo a tareas escolares le ocupan unas 2 horas semanales.
- Mónica emplea una franja horaria para realizar labores domésticas de 7:30 a 9:00 de la mañana, pero a la hora de recados o compras, su cónyuge las realiza, empleando en el cuidado directo a personas dependientes entre 8 y 9 horas semanales, y no atiende

a otras necesidades como consultas médicas, *ya que se realizan a través de videollamadas con mi madre.*

- Isabel dedica 14 horas semanales a tareas domésticas, con una media de dos horas diarias y a recados 7, asumiendo una tarde completa al cuidado de personas dependientes desde las 15.00 hasta las 21.00 horas de la noche, incluyendo alguna que otra tarde cuando se encuentra más desahogada del trabajo. Asimismo, el apoyo en tareas escolares o consultas médicas las emplea en una franja horaria de 15.30 de la tarde hasta las 16.30: es un espacio de ‘descanso’ al llegar del trabajo y volver al mismo. Por último, Nira emplea 32 horas semanales en tareas domésticas, pero no emplea tanto tiempo en recados o compras: *el coronavirus vino bien para esto, ya que no se realiza tanto, sigue igual*, es decir, una compra al mes y va mi pareja puntual. Emplea 7 horas semanales para el cuidado de personas dependientes y 4 horas a atención a otras necesidades de las personas dependientes.

*¿Ha aumentado o disminuido estas actividades desde que despegó la pandemia del covid19?*

- La experta 1 comparte un testimonio bastante duro, desde su punto de vista, ya que lamentablemente, se ha mantenido en las mismas, que es lo peor. *Ha aumentado mi nivel de trabajo a nivel teleformación, pero considera que no ha habido disminución de la atención en el ámbito del hogar. Muy similar es el testimonio de la experta 2, ya que durante el confinamiento fue bastante duro: era 24 horas todo. Todo no lo puedes hacer a la vez, pero casi: el cuidado, trabajar, mantener la casa. Probablemente, ahora al estar más en casa por las restricciones, y por aumentar la edad de los niños, sí ha aumentado.*
- Por el contrario, la experta 3 no cree que haga más actividad en su domicilio por el covid: *al estar más tiempo en casa, creo que no he dedicado más tiempo al cuidado, sino que ha sido más a actividades lúdicas.*
- En general, el pensamiento es similar en las no expertas, ya que, al tener restringidos los horarios, hay más sobrecarga en el horario laboral para las tres participantes: *con el tema de la pandemia trabajo más, porque al estar en casa y ahorrar tiempo de transporte y hasta de vestirme, trabajo más horas de rendimiento* (Mónica). Lo mismo le sucede a Nira, que dedica menos tiempo a las actividades de ocio, *pero más a las actividades domésticas*, ya que ahora permanece más tiempo en casa. Por el

contrario, Isabel opina que su carga familiar o de cuidado no ha aumentado, siguiendo exactamente igual a tiempos pre-pandemia.

*¿Compartes estas labores de cuidado con alguna persona más?, ¿con quiénes?*

- La experta 1 afirma que no es suficiente la teoría de que en casa hay 3 personas adultas, *porque la mayor parte de la carga del trabajo en casa es mía* (experta 1), mientras que la segunda entrevistada comparte el trabajo en casa con su pareja (experta 2).
- Solo una experta en género (experta 3), afirma que las tareas en el hogar son compartidas y, *quizá yo haga hasta menos*, pues su pareja tiene más tiempo y está más en casa. Cabe destacar la organización de toda la familia para que en confinamiento no tuvieran tanto peso en casa. Por ejemplo: *tenemos un reparto, el perro lo saca mi hijo, mientras mi hija pone el lavavajillas, mi marido tira la basura, etc.*
- Mónica comparte las labores del hogar con su marido, principalmente. No obstante, después del confinamiento, tuvieron que contratar a una persona que va a limpiar la casa de su progenitora 3 días por semana y la acompaña durante unas horas los días en los que ella no puede hacerse cargo. También Isabel y Nira comparten las tareas con sus parejas, aunque Nira añade que *compartir no sería la palabra; en este caso, digamos que me apoya.*

*¿Qué tipo de actividades de ocio y tiempo libre sueles realizar?*

- La respuesta (o respuestas) para esta pregunta se resumen en *ninguna* para la experta 1, ya que seguirá corrigiendo exámenes y cumpliendo a rajatabla un listado de actividades que realizar referidas a su trabajo. No incluye en su testimonio ninguna actividad de ocio y tiempo libre. Por otra parte, la experta 2 lee, ve series y ha retomado una actividad abandonada como lo había sido el crochet. La última experta sí que disfruta de una amplia variedad de actividades: *gimnasio, paseos por monte o playa los fines de semana, conciertos cuando se pueda, teatro, o quedar con amistades para tomar algo* (experta 3).
- Mónica dedica su tiempo de ocio y tiempo libre al cine, yoga, meditación, teatro y cenas con amistades, así como a espacios de tertulia con sus familiares en casa. Isabel destaca las relacionadas con los lugares de playa y monte, *los fines de semana, sobre todo, porque entre semana es imposible entre el teletrabajo, la casa, y los cuidados de esta* y también ver las series de plataformas digitales. Por último, Nira declara que emplea un tiempo de ocio, aunque duda si realmente lo es: *pues trabajo en el campo*

*en mi actividad laboral y trabajo en mis huertas de casa también en mi tiempo libre.*

Fuera de casa emplea muy poco de su tiempo libre.

*¿Cuánto tiempo dedica diariamente a esas actividades de ocio (aproximadamente)?,*

*¿dónde las sueles realizar?*

- Persiste la idea de no tener tiempo para *absolutamente nada* (experta 1), incluso en los ámbitos más cotidianos del día a día, sin tiempo para realizar patrones de autocuidado o de relaciones sociales, sobre todo en la primera experta, que sostiene que tristemente no tiene actividades de ocio y tiempo libre desde el inicio de la pandemia. No obstante, la segunda experta sí realiza actividades de ocio y entretenimiento, aproximadamente 8 horas semanales, *sobre todo para ver series y ‘engancharme’, dependiendo de la duración de las temporadas, para distraerme del día a día en el teletrabajo*, y 2 horas de deporte a la semana en casa, incluyendo hobbies, y 2 horas de relaciones sociales (experta 2). Al igual que la tercera experta, emplea 3 días a la semana para acudir a hacer ejercicio en un pequeño gimnasio, y aprovecha los fines de semana para descansar o asistir a eventos culturales al menos una vez por semana: *eso sí, todo en el marco bastante limitado de la pandemia al menos una vez por semana, yo sola o con amigos, aunque empezamos a hacer ejercicio en casa durante el confinamiento y nos fue muy bien* (experta 3).
- Mónica emplea 1 hora diaria a ver series y practica yoga diariamente, retomándolo en el confinamiento desde su *tablet*, así como la meditación. Sus actividades se basan en lectura, el cine, teatro, y cenas con amistades. Es importante subrayar que, a lo que relaciones se refiere, el miedo ha estado presente con la covid19: *una vez al mes algo con una amiga y con muchísimo miedo, pero me he obligado, llego a casa con las ‘pilas recargadas’*. Nira, en la misma línea, ve series por las noches, aproximadamente 2 horas todas las noches y también se refugia en la lectura diaria (1 hora), realiza cursos de meditación y de otro tipo de temas que le resulten interesantes: *con la pandemia me he apuntado a cursos que son ocio para mí, economía circular, desarrollo sostenible, me apunto porque quiero*. Asimismo, sus relaciones sociales las basa en las redes sociales una hora diaria o las llamadas hacia familiares: *aunque cojo los auriculares y mientras estoy al teléfono sigo trabajando en mi huerta*. Isabel también ve series, sobre todo en horario nocturno (1 hora diaria) y no realiza ningún deporte: *tengo un ratito de 15.30 a 16.30 donde me acuesto y me derrumbo en el*

*sillón, es difícil encontrar esa 'horita de gimnasio' para mí. No tiene relaciones sociales, aportando que muy poco, cero casi.*

*¿Ha aumentado o disminuido estas actividades desde que despegó la pandemia del covid19?*

- La valoración general hacia esta cuestión se resume en una gran disminución de las actividades de ocio y tiempo libre por parte de las tres expertas, ya que el covid ha absorbido bastante su vida personal y familiar, convirtiéndola en una burbuja de carga laboral en el propio domicilio durante muchas horas seguidas. Esta tendencia no cambia en las no expertas, ya que ha disminuido el tiempo de ocio y tiempo libre desde las restricciones por la covid19, pero han aumentado las actividades en el hogar.

En resumen, la mayoría de las mujeres entrevistadas han contemplado un aumento de todos los aspectos relacionados con los cuidados ajenos en esta primera dimensión, tanto a nivel cuantitativo como cualitativo, desde el inicio de la pandemia: más horas de atención a otras personas que no sean ellas mismas, ya que su ocio se ha visto restringido tanto por las medidas sanitarias como por el excesivo volumen de trabajo, tanto dentro como fuera del hogar, provocando una carga mental significativa (p.e. el cuidado de personas dependientes). Por ello, debemos subrayar también el decrecimiento de la actividad personal en materia de autocuidado y de disfrute personal, a pesar de algunas actividades que se han vuelto comunes en algunas entrevistadas (yoga o meditación). Aunque también encontramos excepciones de mujeres que han logrado compatibilizar su jornada laboral y los cuidados de manera satisfactoria, a pesar de la incertidumbre y la carga de trabajo tan alta repentinamente, sobre todo gracias a la organización familiar y al apoyo de los miembros de la familia, tanto pareja como hijos e hijas. Lo que podría indicar que, sin esta corresponsabilidad, las mujeres viven situaciones complejas respecto a cómo organizar el tiempo y el trabajo, al estar simultáneamente en dos espacios convertidos en uno (hogar y empleo) y estar el peso de los cuidados y el hogar recayendo aún más sobre las mujeres.

#### **4.1.2. Conciliación y corresponsabilidad**

A continuación, se presentarán las respuestas a las preguntas de la dimensión “Conciliación y corresponsabilidad”.



*¿Estás teletrabajando o has teletrabajado desde el inicio de la pandemia covid19?*

- Todas las expertas empezaron a teletrabajar justo en el momento en el que se decretó el estado de alarma el 15 de marzo de 2020. Actualmente, a fecha de junio de 2021, las tres se han incorporado paulatinamente al trabajo presencial; no obstante, bajo escenarios de presencialidad adaptada, muchas siguen alternando tanto el teletrabajo como la modalidad presencial.
- Todas las no expertas empezaron a teletrabajar justo al inicio de la pandemia covid19 en España, aunque a fecha de hoy, las tres combinan la presencialidad y el teletrabajo en distintas proporciones. Una de las entrevistadas asegura que tuvo que exigir esta modalidad: *me costó muchísimo, por mi categoría de auxiliar administrativo nos habían dicho que no, pero ahora teletrabajamos todas y todos una semana tres días y una semana dos* (Isabel).

*¿Cómo te organizas para la realización del teletrabajo en casa?, ¿en qué lugar de la casa teletrabajas?, ¿consideras que es un lugar idóneo?*

- En estas respuestas se refuerza la idea de adaptabilidad y de fabricar un espacio desde cero para teletrabajar desde casa, sobre todo en el caso de la experta 2, quien afirma que tuvieron que habilitar un espacio idóneo para hacerlo *porque no lo teníamos al principio de la pandemia, antes lo compartía con los niños en la misma sala y no podía concentrarme*. Las demás participantes consideran que tienen varios sitios donde pueden trabajar en el hogar: habitaciones de estudio propias, despachos, salón, etc.
- La respuesta de las entrevistas frente a la organización del teletrabajo es bastante diversa: *mi marido es docente y yo abogada, teníamos que considerar un despacho en casa con su mesa ampliar, luminosidad... y nos turnábamos para ello, nunca pensé que tuviéramos esa capacidad de organización familiar* (Mónica).
- Los demás espacios son construidos desde cero: *es una zona arriba en la azotea, un cuarto luminoso con ventilación, hemos llevado el cableado de internet hacia arriba para tener wifi sin problemas, considerándolo óptimo*, mientras afirma

que, si pudiera teletrabajar, lo haría siempre, *porque la presencialidad carga mucho* (Isabel).

- Se sigue insistiendo en la idea de empezar desde cero con los espacios para teletrabajar, teniendo que hacerlo sí o sí, aunque no siempre con resultados muy convincentes: *primero me puse en el balcón, pero me interrumpían más y luego me hice un 'cuartito' que no tiene puerta... oigo la televisión de fondo casi todo el tiempo, pero bueno* (Nira).

*¿Simultáneas el teletrabajo con otro tipo de actividades no laborales?, ¿cuáles?*

- Las actividades no laborales más comentadas son aquellas relacionadas con la limpieza del hogar en general: *poner lavadoras, hacer la comida mientras se asiste a reuniones por videollamadas, o ponerte una reunión de fondo donde no tengo que participar mientras pienso qué hago luego, pero lo acabo haciendo, sobre todo labores del hogar para que no se acumulen luego* (experta 2). No obstante, las dos participantes restantes no mencionan ninguna otra actividad mientras teletrabajan, siendo no habitual.
- En general, las valoraciones de las tres no expertas son diferentes, pero no deja de ser llamativo que siempre se piense en hacer y se llegue a realizar otro tipo de actividades mientras se teletrabaja, al menos en dos de los tres testimonios: *por ejemplo, poner lavadoras, cocinar, todo... al final tienes jornada de mañana y tarde, pensaba que si empiezo a las 8:00 y acabo a las 15:00 y ya está, pero si paro para esto y para lo otro, me lío... no como en el trabajo presencial, que cumples tus horarios y ya* (Nira). Nuevamente, se reitera este 'adelantamiento' de tareas: *pongo lavadoras, claro... las tengo cerca de la azotea y pico algo de verdura para los potajes* (Isabel). Sin embargo, antes de la jornada del teletrabajo, Mónica siempre ventila la casa o pone lavadoras, pero no en el transcurso del teletrabajo, sino previamente.

*¿Tienes distracciones no deseadas mientras estás teletrabajando?, ¿cuáles?*

- Solo una de las participantes determina que su caso no es habitual, ya que en su casa se respetan bastante los horarios de trabajo y no sufre distracción alguna, subrayando que *mi situación es atípica* (experta 3). Pero esto cambia al contemplar las otras dos realidades, que sí sufren distracciones: *al compartir el espacio, en vídeos que grabé para sustituir las clases en marzo-abril de 2020, en*

*casi todos, aparecen las voces de mi hijo e hija (experta 2). Por último, una participante afirma que sufre interrupciones del tipo ‘¿quieres esto?’, o ‘¿has visto tal cosa?’, creen que tengo rayos láser en la cabeza mientras estoy teletrabajando y que conozco dónde está todo en mi casa, pero... ¿no saben que estoy trabajando?’ (experta 1).*

- Como valoración general, dos de las tres entrevistadas no sufren distracción alguna: *todos en casa tenemos una educación basada en el respeto, por ejemplo, hay que tocar siempre la puerta antes de abrir, porque puede que esté haciendo algo importante en mi jornada de teletrabajo (Mónica), al igual que Isabel, quien no tiene ningún tipo de distracción y sigue perseverando en la idea de que el teletrabajo es positivo para ello. No obstante, la realidad de la tercera entrevistada es totalmente distinta: tengo muchísimas, mi padre me pregunta si voy a encender la televisión, no entienden que estoy teletrabajando, si no saco comida una mañana (del congelador) a las 14:00 de la tarde me preguntan si voy a hacerlo (Nira).*

Como ya señalamos en la anterior dimensión, la irrupción de la pandemia ha modificado los usos del tiempo, con el aumento de los tiempos de cuidado. Respecto a la conciliación y la corresponsabilidad cabe destacar la rapidez con la que las mujeres han establecido sus espacios de trabajo en el hogar y su organización, a pesar de la incertidumbre que ha acompañado a todas ellas durante el confinamiento. Irremediablemente, la mayoría de las entrevistadas han realizado actividades no laborales y ha sufrido distracciones por ellas: poner lavadoras, atender a personas dependientes que demandan atención... mientras se imparte una lección o se graba un vídeo para colgarlo posteriormente en una plataforma virtual. Los límites difusos entre el tiempo de trabajo y de ocio se acentúan. Las ventajas del teletrabajo más comentadas son el ahorro de tiempo en el desplazamiento y la preparación para salir, así como menos estrés por no asistir presencialmente al puesto de trabajo. Entre las desventajas se resalta la imposibilidad de desconectarse por completo y la carga mental agravada por el trabajo desde el hogar, con lo que se enfatizan la flexibilidad laboral y la corresponsabilidad con perspectiva de género como pilares fundamentales para contrarrestar los efectos negativos en la conciliación laboral con los cuidados ajenos y propios.

#### 4.1.3. Riesgos para la salud y la seguridad desde una perspectiva de género.

A continuación, se presentarán las respuestas a las preguntas de la dimensión “Riesgos para la seguridad y la salud desde una perspectiva de género”

*¿Crees que el teletrabajo ha modificado los tiempos dedicados a las actividades laborales?, ¿y a tu tiempo libre?, ¿de qué forma?*

- Las respuestas por parte de las tres expertas resultan llamativas, ya que se ha visto un incremento de las actividades laborales y también de cuidado. *En el confinamiento duro he llegado a estar 12 horas delante del ordenador con interrupciones mínimas: beber agua, comer, o ir al baño* (experta 2). Aquí se observa un elemento que las mujeres arrastran: el sentimiento de culpa. *No es culpa nuestra que no nos organicemos, es que no podemos separar los tiempos ni llegar a nada al 100%* (experta 1). Se cree que se tiene menos tiempo libre porque trabajan más, sin freno: *las profesoras tenemos bastante carga de trabajo siempre, pero al haber hecho otras cosas aparte de la docencia, puedo comparar que con esto te llevas muchísimo trabajo a casa y con el teletrabajo el doble* (experta 3). *Al principio del confinamiento se reforzó la idea de que esta crisis sanitaria iba a ser temporal, así que en la etapa de los dos primeros meses de encierro trabajé muchísimo, muchas horas seguidas, empecé a sentirme mal de la espalda* (Mónica).
- Pero prevalece la idea de la organización: *luego empecé a regular todo, tanto mi tiempo libre como mi trabajo, creo que sí se han modificado los tiempos, pero es cuestión de organizarse bien* (Mónica). Este sentimiento de haber cambiado las rutinas también prevalece en otros testimonios, dando cuenta de más cargas de trabajo: *cuando yo teletrabajo la jornada no es lineal, sino continua, se mezclaban todos por mucho que los intentara separar, si trabajo presencial tengo más tiempo libre, quién lo diría...* (Nira). Sin embargo, otras visiones son posibles, ya que puede resultar positivo para Isabel: *no tengo que desplazarme presencialmente a mi trabajo, no se ha modificado nada, fijo a las 7.00 de la mañana y salgo a las 14.00 horas teletrabajando, no me desplazo y luego ya disfruto de algo de ocio.*

*En tu caso, ¿consideras que el teletrabajo ha difuminado los límites entre el tiempo de ocio y el tiempo de trabajo?, ¿por qué?*

- La conclusión respecto a esta pregunta es unánime: el tiempo de ocio y de trabajo no existe de manera separada. *Quizá no tanto de ocio, porque simplemente este se corta, pero sí a las actividades de descanso en casa, esos ratos creo que el teletrabajo hace que no pares y no los tengas* (experta 3). En otros casos, es imposible desconectar del móvil y se cae en la tentación de adelantar todo lo que se pueda a través del mismo; *por ejemplo, envío correos cuando llevo los niños al parque, lo que pueda contestar al momento lo hago y, claro, no se disfruta tanto, pero no puedo dejar que se acumulen* (experta 2), este elemento se comparte con la experta 1: *todo lo tengo en el móvil, no hay tiempos organizados, todo se convierte en uno, con lo que me gustaba a mí autocuidarme, ver series o ponerme una mascarilla en la cara, ahora es imposible con esto del teletrabajo* (experta 1).
- Solo dos de las entrevistadas opinan que no se han difuminado estos límites, ya que ambos están separados para ellas y tienen su tiempo determinado, coincidiendo en las respuestas: *el tiempo de ocio y el de trabajo nunca ha estado dentro de la jornada laboral* (Isabel), al igual que Mónica: *yo hago mis horas y cuando termino, sigo con mi vida como si estuviera en el trabajo con mi rutina*. Por otro lado, hay jornadas que son lineales y no se distinguen del ocio o del trabajo: *es una jornada completa, imagínate, encendí el ordenador para una reunión y cuando me di cuenta estaba mirando unos videos que estaba haciéndole a mis alumnos, ¡ya estaba trabajando!* (Nira).

*¿Cómo ha afectado la introducción del teletrabajo a tu salud física?, ¿y a tu salud mental?*

- Las valoraciones de la salud física reflejan peor salud física en general: dolor de espalda, lumbar, muñecas por el exceso del uso del ratón, hormigueo/calambres/problemas de circulación en las piernas, problemas cardiovasculares por el sedentarismo... Así como deterioro de la dieta equilibrada (mayor ingesta de precocinados o *fast food*), aumento de peso, aumento de dioptrías y fatiga visual por excesivo uso de pantallas (móviles, ordenadores...).
- Si hablamos de salud mental, es remarcable el uso de medicamentos: *desde que empecé a trabajar tomo ansiolíticos y me altera los ritmos de sueño, me despidieron de mi lugar de trabajo nada más decretarse el estado de alarma y me generó muchísimo estrés, llevo casi dos años tomándolos, recetándome los sin*

*verme presencialmente en mi centro de salud, todo sea dicho (experta 1). Otro factor importante es la ansiedad, tanto personal como ‘social’: me pasa que estoy en el ordenador trabajando y tengo la sensación de que me están viendo todo el tiempo, es pérdida de control sobre lo que se está viendo. No es que no me concentre, es que me agobia dejar el micrófono ‘abierto’ sin querer, o la propia webcam (experta 2). Por último, las tres expertas mencionan un ‘enganche común’ al móvil, aunque la experta 3 no lo considera adicción, pero sí reconoce el aumento de verlo de vez en cuando.*

- Es importante mencionar que algunos de estos problemas no existían con anterioridad: *antes no tenía presbicia, pero ahora sí de tanta pantalla (Mónica).* Otra de las consecuencias negativas es la ingesta de medicamentos: *estoy tomando pastillas para la tensión, el no moverme me ha provocado también engordar y estar sentada todo el tiempo es horrible para el cuerpo en general (Nira).* Sobre la salud mental, podemos mencionar la ansiedad y la irritabilidad como los factores más destacados: *al principio me ponía muy nerviosa con todo, tuve que aprender a manejarme con muchas plataformas en poco tiempo (Mónica).*
- A lo que se puede añadir la sensación de que “te estén observando todo el tiempo, sobre todo en el ámbito de la docencia, perdiendo el control de lo que se esté haciendo en ese momento; ¿cuántas veces habremos oído, desde la pandemia, el ya famoso: “abre el micro para hablar” o “enciende la cámara para verte”. No obstante, para Isabel el teletrabajo le ha venido bien para estar mejor a nivel físico y mental: *en la oficina me intoxicó de tanta presencialidad, esto me ha venido bien para encontrar paz conmigo misma, sería genial jubilarse estando sanos mentalmente.*

*¿Logras desconectarte de tus preocupaciones, tareas, etc. mientras realizas actividades de ocio?*

- Es importante señalar una vez más la negativa por parte de las tres entrevistadas, ya que la experta 1 afirma que trabaja de lunes a domingo, *con tutorías todos los días de 17.00 a 20.00 de la tarde, incluidos fines de semana, ¿qué margen tengo para el ocio?* También se recurre a la idea de ‘adelantar todo lo que se pueda’ lo antes posible, aun estando en otros sitios haciendo *multitasking*: en el parque, supermercado o coche. No obstante, también, en el caso de la experta 3, la sensación de presión va a depender de la carga de trabajo que tenga en ese

momento: *me cuesta un poco desconectar si corre prisa para todo*. En general, las entrevistadas declaran que logran desconectar de las preocupaciones momentáneamente a lo largo del día, sobre todo con técnicas de relajación como meditación o yoga: *me entreno para respirar, intento hacerlo profundamente porque a veces las preocupaciones te pueden sobrepasar* (Mónica), así como al leer o escuchar música. Pero, aun así, es complicado hacerlo del todo: *cuando estoy en la huerta sí, pongo la música y desconecto, pero cuando me voy a la cama me vienen todas las preocupaciones otra vez* (Nira). Sin embargo, Isabel muestra la excepción: *sí, mi ocio son los fines de semana, desconecto y me pongo las pilas otra vez*.

¿Cómo crees que podrías mejorar tu salud y bienestar?

- Dos de las expertas han mencionado que sería recomendable reducir la carga de trabajo en las jornadas, teniendo menos exigencias: *He llegado a tener un punto en el que si llego a tener más de 15 correos en mi bandeja de entrada me agobio, hasta que no 'limpio eso' no puedo seguir con otra cosa* (experta 2). Otra respuesta muy similar la da la experta 3, argumentando que reducir el tiempo laboral mejoraría los cuidados y la atención tanto a sí misma como a las demás personas en el entorno familiar: *Preferiría trabajar menos y dedicar menos horas al trabajo*. En general, las entrevistadas afirman que el deporte y el movimiento son fundamentales para no sufrir tanto la carga de la jornada laboral. Igualmente, se sigue insistiendo en emplear las horas de manera flexible: *por ejemplo, estaría muy bien conectarse no solo por la mañana, sino también por la tarde, pon tú que yo haga 4 horas por la mañana, hago la comida, me despejo y vuelva 4 horas por la tarde* (Isabel). Y también las horas de corrido sin ningún tipo de interrupción: *no tener nada que me interrumpa en mi jornada laboral sería la única manera de llevarlo bien, olvidándome de otras cosas* (Nira).

Como valoración general, en la mayoría de los testimonios, se ha mantenido en el tiempo un desequilibrio entre el tiempo de ocio y laboral, ya que se han difuminado los límites, sin capacidad de desconectar del trabajo. Tanto a nivel físico como psíquico la mayoría de las mujeres han visto deteriorada su calidad de vida: dolores de espalda, muñeca, aumento de dioptrías, ansiedad o estrés son los factores más comunes entre todas las entrevistadas. No obstante, debemos rescatar las excepciones una vez más, ya que ha habido mujeres que asumen el teletrabajo

y la no presencialidad en sus lugares de trabajo como una fuente de anti-estrés, destacando las ganancias en tiempo para ellas (sin desplazamientos ni necesidad de “arreglarse tanto”), sino también en salud mental, al no tener que relacionarse con sus compañeros y compañeras.

## **5. Discusión**

### **5.1. Cuidados**

Como se ha podido observar en las respuestas, por lo general, el aumento del tiempo en atender a personas dependientes muestra cómo la carga de cuidados en el hogar (o fuera del mismo) ha aumentado durante el periodo de pandemia de la covid19; situación que se agrava al tener hijas e hijos en el núcleo familiar o personas mayores dependientes. Una adherencia normativa a roles tradicionales tendrá como resultado comportamientos menos igualitarios, mientras que unos valores y actitudes no tradicionales favorecerán divisiones del trabajo corresponsables e incluso marcadamente opuestas a la norma social, como que el padre asuma el rol de cuidador primario o que la madre sea la principal proveedora económica (Seiz, 2020). Al disminuir la edad de los niños y niñas, sobre todo en menores de 10 años, se requiere más dedicación. Pues aún no son capaces de tener tanta autonomía o de participar tanto en las tareas del hogar. A pesar de la carga general que ha supuesto la pandemia para las mujeres, encontramos casos donde las tareas son compartidas y la capacidad de organización con sus respectivas parejas ha sido asombrosa hasta para las propias mujeres. Los problemas se plantean si esa opción de las mujeres por el trabajo a distancia supone un escenario propicio para volver a un reparto de las tareas domésticas y familiares que estábamos en vías de superar (Pinilla, 2020).

No obstante, ha predominado que con la aplicación del teletrabajo con carácter de emergencia se haya visibilizado más que la mujer es la principal encargada de las tareas del hogar y de las responsabilidades de cuidado. Todo ello unido a una jornada laboral extensa en el domicilio, que ha desregulado los tiempos de ocio y tiempo libre para la mayoría de las mujeres entrevistadas: *Me levanté a las 6 de la mañana para corregir exámenes y he puesto ya 3 lavadoras y tengo una cuarta en proceso, ¿qué tipo de ocio es ese? definitivamente, no tengo* (experta 1). No podemos olvidar en este análisis de cuidados la sobrecarga que el profesorado



ha tenido en los cursos 2019-2020 y 2020-21 y el consiguiente esfuerzo adicional por realizar su trabajo lo mejor posible y compaginar la vida personal con la profesional.

Entre las actividades a realizar desde el inicio de la pandemia abundan sobre todo las realizadas en casa: yoga, meditación, música o incluso hacer crochet. Aunque también se mencionan algunas en entornos públicos como ir de paseo, a la playa, al gimnasio, al teatro... aunque advirtiendo en varios casos que, o no se dispone de mucho tiempo para hacerlo, o se han interrumpido a causa de las cargas familiares y el teletrabajo en casa. Los cuidados son un punto estratégico desde el que cuestionar la perversidad de un sistema económico que niega la responsabilidad social en la sostenibilidad de la vida y cuyo mantenimiento precisa de la exclusión y la invisibilidad –heterogénea y multidimensional– de múltiples colectivos sociales (Pérez Orozco, 2005). La vida en la pandemia ha sido insegura y vulnerable y en materia de cuidados se ha visto agravada, aunque en dos testimonios la calidad de vida se ha visto mejorada con el teletrabajo o no se ha visto agravada. Sin duda, en los casos en los que existe mayor corresponsabilidad familiar, sin estereotipos sexistas en los que la mujer es la única encargada de que su vida laboral y familiar funcione como un reloj. Sin descanso: 24 horas al día y 7 días a la semana. La vida solo puede ser si se cuida.

## **5.2. Conciliación y corresponsabilidad**

La capacidad de adaptación de las mujeres en el ámbito de la conciliación y la corresponsabilidad muestra una vez más su capacidad de malabaristas de la vida (Carrasco, 2003), incluso inmersas en una crisis sin precedentes. Pero en este ejercicio circense las fronteras entre trabajo y vida familiar se pueden confundir. Así se ha mostrado con la mayoría de mujeres entrevistadas que declaran que sufren interrupciones mientras teletrabajan o que aprovechan todo lo que pueden a lo largo del día para realizar otro tipo de actividades simultáneas referidas con el hogar (poner lavadoras, atender a las personas dependientes). Con una mayor dificultad para separar la jornada de trabajo de la personal como desventaja más comentada por parte de las entrevistadas. Lo que en el lenguaje académico llamamos doble presencia forma parte cotidiana de las mujeres en las sociedades capitalistas occidentales, esa doble adscripción productiva y reproductiva se ha impuesto con rapidez y aparente facilidad (Sarasúa, 1995). Pero no todo es negativo, hay

testimonios que muestran cómo las familias basadas en el feminismo negocian para repartir cargas, espacios y tiempos incluso en momentos críticos como la pandemia. En estos casos el teletrabajo les ha permitido ser más productivas y rentabilizar mejor los usos del tiempo. En definitiva, les ha aportado mayor calidad de vida agregando ventajas como las de alejarse de posibles ambientes laborales ‘tóxicos’ y tener un estilo de vida más sostenible al generar menos contaminación por el uso limitado del vehículo privado y el menor consumo de bienes y servicios.

En materia de conciliación y corresponsabilidad, la flexibilidad horaria es la ventaja estrella destacada por la gran mayoría de las entrevistadas. Flexibilizar la jornada laboral dentro de los hogares puede permitir que las trabajadoras y trabajadores con personas dependientes a su cargo puedan coordinarse y organizar sus propios horarios laborales, fomentando la corresponsabilidad de las tareas de cuidados entre mujeres y hombres (Boletín Igualdad en La Empresa, nº60). Por último, se señala la necesidad de desconexión digital para compatibilizar el tiempo de descanso, ocio y trabajo. La desconexión digital es un derecho estrechamente vinculado al tradicional derecho al descanso laboral (Ramos Quintana, 2020). Las fórmulas de las entrevistadas para intentar desconectar del trabajo son muchas: programar correos para no trabajar los fines de semana, apagar el móvil para no recibir ningún tipo de mensaje o llamada telefónica. Unas con más acierto y otras con muy poco, invadiendo el trabajo la vida personal y viceversa, por ejemplo, al utilizar un teléfono personal tanto para el trabajo.

### **5.3. Riesgos para la salud y la seguridad desde una perspectiva de género**

El empeoramiento de la salud física y psíquica de las participantes ha sido notorio durante el confinamiento, como consecuencia de jornadas prolongadas más allá de la estipulada laboral. Un aspecto adicional interesante en dos testimonios ha sido el sentimiento de culpa, abiertamente comentado. Al hacer introspección, afirman que el ritmo tan frenético de trabajo y carga familiar es el principal motivo para su sentimiento de fracaso consigo mismas, aspecto que el teletrabajo ha agravado. La sensación de desasosiego se vincula con el hecho de estar trabajando a veces en espacios inapropiados (p.e. el dormitorio). La difuminación del horario laboral y de la vida personal, e incluso íntima, es relatada como fuente de estrés por algunas participantes. Una visión individual y subjetiva del estrés en el trabajo lleva

a pensar que se trata de un desajuste de índole personal entre las exigencias ocasionadas por el trabajo y la propia capacidad de respuesta (Ramos Quintana, 2020). Una de las entrevistadas señala el mayor control sobre la actividad laboral, que va mucho más allá de lo que permitían los habituales dispositivos electrónicos de vigilancia laboral que veníamos conociendo (Dans Álvarez de Sotomayor, 2020). No obstante, dos mujeres afirman que el teletrabajo solo les ha traído ventajas, pues no tienen que lidiar con otras personas de manera presencial y su sitio de trabajo es privilegiado, luminoso y bien acomodado para teletrabajar. Además, pueden acceder a su jornada una hora más tarde por las mañanas, ganando una hora más de sueño.

## 6. Conclusiones

Necesitamos una visión feminista de la economía y del mercado laboral que permita a las mujeres no sentirse culpables por no poder llegar a todo al 100%. Hemos de tener en cuenta que los puestos de trabajo han sido diseñados por y para hombres: desde los EPI, la organización y los espacios de trabajo, hasta los tiempos de trabajo y descanso se han establecido sin tener en cuenta las diferencias biológicas ni las responsabilidades familiares o de cuidados. El teletrabajo ha formado parte en 2020 de la vida de las mujeres entrevistadas y, con toda probabilidad, seguirá aquí. El covid19 solo ha acelerado la digitalización del mercado laboral de una manera más abrupta, pero tenemos que analizar detalladamente por qué esta modalidad se feminiza, así como los riesgos que conlleva para las mujeres, tanto a nivel físico como psicosocial. Por ello, es necesario que se aborde desde una perspectiva de género bajo el diálogo y la negociación colectiva, así como unida a políticas que eviten la trampa de presentar el teletrabajo como herramienta garante de la conciliación.

En este contexto, el papel de la institución pública es el de contribuir a crear las condiciones para que las personas, con sus individualidades y relaciones cambiantes, puedan satisfacer sus necesidades en condiciones de humanidad (Carrasco, 2003). Pues sabemos que esto no es posible si se siguen perpetuando los mismos estereotipos de género en el hogar y en los cuidados. Se debe vigilar que el sistema no venda más la idea de la *supermujer* (Moreno, 2002), capaz de conciliar su trabajo no remunerado en el hogar con sus cada vez mayores y más exigentes actividades profesionales en el mercado laboral formal. Cohortes de entre 40 y 59

años son *grosso modo* representativas de estas sufridas *supermujeres* quienes, al desplegar tal hiperactividad con un alto coste personal, se han constituido en amortiguador social de la ofensiva neoliberal en la Europa meridional.

Necesitamos una economía feminista que sitúe los cuidados en el centro, que reivindique la sostenibilidad de la vida en el centro y no en los márgenes. Los cuidados deben estar incorporados en el sistema económico con una reorganización social para que no recaiga exclusivamente en las mujeres invisibilizadas en su domicilio. El teletrabajo no es una “gentileza” de las empresas para sus asalariados y asalariadas (BIE, 2020). Debe ser una modalidad laboral acompañada por políticas de igualdad y corresponsabilidad con garantías de no discriminación por género.

## 7. Bibliografía

- Bosch, Ana; Carrasco, Cristina y Grau, Elena. (2006). La Ley de Dependencia y el mito del Homo Economicus. *Revista de Economía Crítica*, 5, 105-107
- Brooks, Samantha K; Webster, Rebecca, E.; Smith, Louis; Woodland, Lisa; Wessely, Simon; Greenberg, Neil & Rubin, James (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet Magazine*, 395, 912-20.
- Dans Álvarez de Sotomayor, Laura (2020). Riesgos psicosociales y tecnoestrés en el teletrabajo desde casa. *Trabajo y derecho: nueva revista de actualidad y relaciones laborales*, (12), 13.
- De la Puebla Pinilla, Ana (2020). Trabajo a distancia y teletrabajo: una perspectiva de género Ana de la Puebla Pinilla. *LABOS Revista de Derecho del Trabajo y Protección Social*, 1(3), 4-11.
- Amoroso, María Inés; Bosch, Anna; Carrasco, Cristina; Fernández, Hortensa, y Sánchez Moreno, Neus (2003). Malabaristas de la vida. Mujeres, tiempos y trabajos. *Icaria. Barcelona*.
- Carrasco, Cristina (2006). La economía feminista: Una apuesta por otra. *Estudios sobre género y economía*, 15, 29.
- Carrasco, Cristina (2013). El cuidado como eje vertebrador de una nueva economía\*/Care as the backbone of a new economy. *Cuadernos de relaciones laborales*, 31(1), 39

- Corbetta, Piergiorgio (2007). La recopilación de los datos: técnicas cualitativas. *Metodología y técnicas de investigación social*, 304-343.
- Cruz Roja (2019). *El Balance más Positivo*. Cruz Roja Española. Encontrado en (abril 2021): <https://www2.cruzroja.es/web/el-balance-mas-positivo/actualidad>.
- Del Campo, Susana; Collado Alonso, Rocío y García-Lomas Taboada, José I. (2020). Brechas digitales de género. Una revisión del concepto. *Etic@ net. Revista científica electrónica de Educación y Comunicación en la Sociedad del Conocimiento*, 20(1), 34-58.
- Farré, Lidia y González, Libertad (2020). Las tareas domésticas y el cuidado de los hijos durante el confinamiento, una labor asumida principalmente por las mujeres. *Observatorio Social de La Caixa*. Recuperado de (mayo 2021): <https://observatoriosociallacaixa.org/-/las-tareas-domesticas-y-el-cuidado-de-los-hijos-durante-el-confinamiento-una-labor-asumida-principalmente-por-las-mujeres>
- Marçal, Katrine (2016). *¿Quién le hacía la cena a Adam Smith?: Una Historia de las mujeres y la economía*. Debate.
- Martínez-Buján, Raquel (2014). Los modelos territoriales de organización social del cuidado a personas mayores en los hogares. *Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, 145(1), 99-124.
- Moreno, Luis. (2002). Bienestar mediterráneo y "supermujeres" Federación Española de Sociología, *RES. Revista Española de Sociología*, 2, 41-56.
- Nilles, Jack M. (1976). "Telecommunications and Organizational Decentralization", *IEE Transactions on Communications*, 23(10), 1142-1147.
- Oxfam (2020) *Tiempo para el cuidado. El trabajo de los cuidados y la crisis global de desigualdad*. Oxfam Intermon House. Encontrado en: <https://oxfamilibrary.openrepository.com/bitstream/handle/10546/620928/bp-time-to-care-inequality-200120-summ-es.pdf>
- Peiró, Jose María, & Soler, Antonio (2020). El impulso al teletrabajo durante el COVID-19 y los retos que plantea. *IvieLAB*, 1, 1-10.
- Pérez-Orozco, Amaia (2005). Amenaza tormenta. La crisis de cuidados y la reorganización del sistema económico. *Revista de Economía Crítica*, 5, 7-37.

- Pérez Orozco, Amaia (2019). Subversión feminista de la economía: Aportes para un debate sobre el conflicto capital-vida. *Encrucijadas: Revista Crítica de Ciencias Sociales*, 199-230.
- Ramos Quintana, Margarita Isabel (2020). El trabajo de las mujeres en la economía digital. Desigualdad, violencia y estereotipos de género en el marco de la nueva Estrategia Europea para la Igualdad. En *La Estrategia Europea para la Igualdad de Género 2020-2025: Un estudio multidisciplinar* (13-41).
- Roig, Rosa & Pineda Nebot, Carmen (2020). El teletrabajo y la conciliación: dos políticas públicas diferentes. *GIGAPP Estudios Working Papers*, 7(182-189), 593-608.
- Sarasúa, Paloma (1995) La Doble Jornada. *Trabaja, Mujer, Trabaja*, 73-89. Instituto de la Mujer.
- Seiz, Marta (2020). Desigualdades en la división del trabajo en familias con menores durante el confinamiento por COVID-19 en España: ¿Hacia una mayor polarización socioeconómica y de género? *IgualdadES*, 2(3), 403-435.
- Teletrabajo (2020). Boletín de Igualdad en el Empleo: Julio 2020. *Catálogo de publicaciones de la Administración General del Estado*.

## 8. Anexos

### Experta 1

#### Cuidados

*¿Cuánto tiempo crees que dedicas semanalmente a (aprox):*

- tareas domésticas: 21 horas semanales
- recados, gestiones administrativas (p.e. declaración renta, contabilidad familiar...), compras del hogar (supermercado, farmacia, ferretería, etc.): 21 también
- cuidado directo de personas dependientes: ninguna
- atención a otras necesidades de las personas dependientes: consultas médicas, transporte, tutorías centros educativos, apoyo a tareas escolares...: ninguna

*¿Han aumentado o disminuido estas actividades desde que despegó la pandemia Covid19?*

- Lamentablemente, se ha mantenido en las mismas, que es lo peor. Ha aumentado mi nivel de trabajo a nivel de teleformación pero no ha habido una disminución a la atención del ámbito del hogar, se ha mantenido las mismas

*¿Compartes estas labores de cuidado con alguna persona más? ¿con quién/es?*

- En teoría, somos 3 personas adultas en casa, pero la mayor parte de la carga es mía.

*¿Qué tipo de actividades de ocio y tiempo libre sueles realizar?*

- Ninguna, yo la única actividad de ocio y tiempo libre... me levanté a las 6 de la mañana a corregir exámenes, ya he puesto 3 lavadoras, ahora tengo una cuarta puesta, y he bajado a mis perritas y ahora pues seguiré corrigiendo y aquí tengo un listado de las cosas que me quedan por hacer: planchar, regar las plantas, preparar los papeles de la declaración de la renta, corregir... pero yo actividades de ocio y tiempo libre no tengo ninguna

*Cuánto tiempo dedicas diariamente a (aprox.):*

- Entretenimiento (juegos, ver TV, vídeos, leer...)

- Salud (deporte, meditación, masajes, no hacer nada y descansar...)
- Hobbies (los que sean)
- Relaciones sociales (quedar con amistades, hablar por tño/PC, chatear, redes sociales...)

*¿Han aumentado o disminuido estas actividades desde que despegó la pandemia Covid19?*

- No tengo ocio, así que no he podido responderte a lo anterior, pero estoy segura de que en la vida de muchas mujeres que han teletrabajado o lo están haciendo están igual o peor que yo.

### **Conciliación y corresponsabilidad:**

*¿Estás teletrabajando o has teletrabajado desde el inicio de la pandemia covid 19?*

- Desde que inicio el covid, el primer día empecé a trabajar, y ya fue todo teletrabajo y sin frenos desde el estado de alarma.

*¿Cómo te organizas para la realización del teletrabajo en casa? ¿en qué lugar de la casa teletrabajas? ¿consideras que es un lugar idóneo?*

- Yo tengo dos espacios para teletrabajar porque tengo 3 ordenadores, estoy ahora mismo en la habitación mía de estudio, pero en el salón tengo dos más.

*¿Simultáneas el teletrabajo con otro tipo de actividades no laborales? ¿cuáles?*

- Ninguna, no tengo tiempo ni para alternar otras actividades desde que estoy teletrabajando.

*¿Tienes distracciones no deseadas mientras estás teletrabajando? ¿Cuáles?*

- Las interrupciones de ¿‘quieres esto?’ ¿necesitas esto?, ¿has visto tal cosa? Se me perdió esto y lo otro, creo que tengo rayos láser en la cabeza, ¿pero acaso no saben que estoy teletrabajando?



*¿Qué ventajas crees que existen en el teletrabajo para las mujeres?, ¿y desventajas?*

- Ventajas no le encuentro absolutamente ninguna, al menos en mi campo, he de trabajar el doble para ganar lo mismo que ganaba presencialmente, en vez de coger un curso, he cogido 3 cursos, porque muchas academias entienden que, como estamos en casa y no tenemos gastos de desplazamiento, no tienes que gastar lo mismo, yo no le he encontrado ninguna ventaja, creo que son más desventajas: tengo que corregir el doble, la atención ha de ser el doble (me observan un montón de ojos), y personas que no tienen formación específica a nivel plataforma virtual, y también he tenido que dar el teléfono a gente que no respeta los tiempos, recibiendo 50/60 llamadas diarias, whatsapp, correos electrónicos...

*Desde tu punto de vista, ¿se está permitiendo a las mujeres que teletrabajan y que tienen responsabilidades de cuidado compatibilizar ambas funciones?*

- No, yo creo que el TT nos manda al domicilio como antiguamente, aparte, tu hogar se ha convertido en la oficina, yo paso por esta habitación y es mi oficina, ha dejado de ser de estudio y una fuente de aprendizaje para ser una fuente de estrés. Yo nunca dejo de estar en el trabajo, estoy 24 horas en el trabajo, porque estoy en casa.

*¿Qué tipo de medidas de conciliación considera que podrían ser aplicables en su trabajo, y que le ayudarían a solucionar sus problemas de conciliación?*

- Que se respetaran los horarios, es decir, si mi horario es de 5 a 10 de la noche, que no me manden whatsapp los fines de semana, respetaran que yo también tengo una vida. No puede ser que esté conectada 5 horas impartiendo clase y otras horas para mandar tarea, eso se supone que si yo termino a las 10 de la noche he de seguir trabajando. Además, si me facilitaran un teléfono con un número de empresa, ya que el mío es personal y no lo puedo apagar

## **Riesgos para la salud y la seguridad desde una perspectiva de género:**

*¿Crees que el teletrabajo ha modificado los tiempos dedicados a las actividades laborales? ¿de qué forma?*

Sí, de una manera brutal se ha difuminado los límites del tiempo y de ocio, por ejemplo. Yo por mi parte no tengo ningún tipo de ocio por culpa del trabajo, ¡es que no tengo tiempo! De hecho, estoy estresada ahora mismo y, te digo, mientras te hablo estoy pensando en todo lo que tengo que hacer después, es un sinvivir.

*Desde que empezaste con el teletrabajo, ¿cómo ha afectado esto a tu disponibilidad de tiempo libre?*

- Yo no tengo nada de ocio, no tengo ni el tiempo que a mí me gustaba anteriormente, ver una serie, algo que a mí me encantaba... era ponerme una mascarilla en la cara y auto-cuidarme, pero no tengo tiempo

*En tu caso, ¿Consideras que el teletrabajo ha difuminado los límites entre el tiempo de ocio y el tiempo de trabajo? ¿Por qué?*

- Sí, totalmente, como mencioné anteriormente. Luego dicen que las culpables somos las mujeres por no organizarnos bien, pero yo es que ni con esas, no tengo ocio, pero tiempo de trabajo para reventar.

*¿Cómo ha afectado la introducción del teletrabajo a tu salud física? ¿Y a tu salud mental?*

- Como comida preparada y en el microondas, nadie sabe lo duro que es esto, también tengo tic en el ojo, y he estado leyendo sobre el síndrome del agotamiento por Zoom y te digo, coincido al cien por cien con ello, fatal. Desde que empecé a trabajar, estoy tomando ansiolíticos, con una alteración del sueño, empezando con dolores del pecho, el mismo día que me dijeron que tenía que parar la formación, me despidieron de todas las academias, que me generó muchísimo estrés. En su día no teníamos soporte técnico y todas las profesoras teníamos que realizar las plataformas. Llevo casi 2 años

tomando esto, mi médica de cabecera me los recetó aun sin verme, porque la sintomatología era compatible con un cuadro de ansiógenos. Todo lo tengo en el móvil: correo, WhatsApp, móvil...

*¿Cómo crees que podrías mejorar tu salud y bienestar?*

- Ahora mismo sería recomendable reducir la carga de jornada, es terrible. Yo trabajo de lunes a domingo, y es irónico que de 5 a 8 de la tarde yo tenga tutorías (domingos inclusive), porque hay que facilitar la conciliación al alumnado que son personas ocupadas, y yo siendo profesora, no lo soy. Tengo que estar conectada todo el tiempo, así que reducir la carga horaria y flexibilizar el horario sería maravilloso.

## **Experta 2**

### **Cuidados**

*¿Cuánto tiempo dedica semanalmente a...?*

- Tareas domésticas: una hora y cuarto al día de lunes a viernes, pero los fines de semana dos.
- Recados, gestiones administrativas (p.e. declaración renta, contabilidad familiar...), compras del hogar (supermercado, farmacia, ferretería, etc.): mi pareja se suele encargar de esas cosas, pero yo lo hago ocasionalmente, por ejemplo, llevar a mi hija a la peluquería. A lo mejor una vez a la semana hago alguna gestión.
- Cuidado directo de personas dependientes: cada dos semanas 2 horas o incluso más, y luego ya con las visitas mezclo el cuidado con la relación afectiva que suele ser más los fines de semana, quizá hacer alguna actividad juntas (3 horas)
- Atención a otras necesidades de las personas dependientes: consultas médicas, transporte, tutorías centros educativos, apoyo a tareas escolares...

*¿Han aumentado o disminuido estas actividades desde que despegó la pandemia Covid19?*

- Con la pandemia yo creo que hago más actividad en casa, pero no creo que sea por el covid, sino porque estoy más tiempo en casa, creo que no he dedicado más al cuidado, sino que he tenido más actividades lúdicas.

*¿Compartes estas labores de cuidado con alguna persona más? ¿con quién/es?*

- En casa las tareas son compartidas y quizá yo hago hasta menos, ya que mi pareja tiene más tiempo, pues está en casa. En el confinamiento intentamos organizarnos para que todos tuvieran menos peso en casa, tenemos un reparto: el perro lo saca mi hijo, mientras mi hija pone el lavavajillas, etc

*¿Qué tipo de actividades de ocio y tiempo libre sueles realizar?*

- Voy 3 días a la semana al gimnasio, un entrenamiento personal, y hago una hora cada día. Es el propósito frente al deporte, y los fines de semana suelo hacer paseos por el monte o por la playa, uno de los dos días del fin de semana al aire libre. De vez en cuando vamos al cine, al TEA, o a algún concierto, aunque haya ahora poca oferta. Hace poco fuimos al teatro, o quedar con amistades para ir a tomar algo, todo en el marco bastante limitado de la pandemia al menos una vez por semana. Yo sola o con amigas.

*¿Cuánto tiempo dedica diariamente a esas actividades de ocio (aproximadamente)?, ¿dónde las sueles realizar?*

- Entretenimiento (juegos, ver TV, vídeos, leer...): 1 hora diaria
- Salud (deporte, meditación, masajes, no hacer nada y descansar...): 3 horas
- Hobbies (los que sean): 1 hora al día
- Relaciones sociales (quedar con amistades, hablar por tfno/PC, chatear, redes sociales... 1 vez semana

*¿Han aumentado o disminuido estas actividades desde que despegó la pandemia Covid19?*

- Sí, irremediablemente hay menos tiempo para tener actividades de ocio, pero intento siempre buscar un hueco para las mismas, sobre todo con el tema deportivo.

### **Conciliación y corresponsabilidad:**

*¿Estás teletrabajando o has teletrabajado desde el inicio de la pandemia covid 19?*

- Sí

*¿Cómo te organizas para la realización del teletrabajo en casa? ¿en qué lugar de la casa teletrabajas? ¿consideras que es un lugar idóneo?*

- Aquí tengo suerte, ya que esta casa donde vivo es bastante grande y tengo una habitación donde puedo trabajar independiente de la casa. Durante la pandemia trabajé muchísimo, por la tarde sobre las 7 hacíamos deporte, estaba desde la mañana y paraba solo para comer. Al final hay que poner límites, porque si no, no paras mucho.

*¿Simultáneas el teletrabajo con otro tipo de actividades no laborales? ¿cuáles?*

- No, no suelo alternar otras actividades, pero sé que puede ser tentador estar haciendo otras cosas mientras se teletrabaja.

*¿Tienes distracciones no deseadas mientras estás teletrabajando? ¿Cuáles?*

- No, casi nada, mi situación yo creo que es un poco atípica. No es lo habitual.

*¿Qué ventajas crees que existen en el teletrabajo para las mujeres?, ¿y desventajas?*

- Sí tiene ventajas si eres capaz de organizar los tiempos y organizarte, me evita desplazamientos innecesarios, dejo de contaminar y puedo

compaginar mejor la actividad de cuidado con el trabajo, así como organizarte a tu manera siendo más flexibles los horarios

*¿Crees que el teletrabajo contribuye a la corresponsabilidad familiar? ¿y a la igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres? Explica por qué*

- Sí, cuando empezó la pandemia intentamos repartir un poco las tareas. Yo teletrabajo más y mi pareja menos, ya que él tiene más tiempo que yo, el riesgo en mi caso podría estar a la inversa

*- Desde tu punto de vista, ¿se está permitiendo a las mujeres que teletrabajan y que tienen responsabilidades de cuidado compatibilizar ambas funciones?*

- La mayoría de los casos el teletrabajo puede significar que como estas en casa te has de ocupar más de los niños y las niñas y carga más a las mujeres, porque puede de alguna manera facilitar que no busques alternativas para organizarte, por ejemplo, buscar a otra persona que te apoye, o incluso de buscar apoyo de escuelas infantiles o recursos de apoyo en casa, que a lo mejor prescindes de ellos por estar en casa y al final puede ser un arma de doble filo. Ahora con el tema del móvil y con el Whatsapp, el trabajo lo tienes siempre ahí, la carga de trabajo es siempre alta. No son excesivas las interrupciones, pero sí tengo las notificaciones apagadas, es decir, hasta que no mire yo el móvil no sé si tengo mensajes o no. Lo suelo mirar una vez por la mañana, otra por la tarde... normalmente lo tengo silenciado, y aun así lo miro a menudo, pero por lo menos intento gestionarlo yo, intentando así compatibilizar cuidado y trabajo.

*¿Qué tipo de medidas de conciliación considera que podrían ser aplicables en su trabajo, y que le ayudarían a solucionar sus problemas de conciliación?*

- Yo soy partidaria de reducir el horario del trabajo, repartir más el mismo y dedicar menos horas al trabajo, estableciendo acuerdos de horarios de reuniones, envío de correos... yo nunca mando correos de noche, los programo por la noche para que se envíen la mañana siguiente. Muchas veces el agobio de trabajo se solucionaría con reducir las horas de trabajo.

### **Riesgos para la salud y la seguridad desde una perspectiva de género:**

*¿Crees que el teletrabajo ha modificado los tiempos dedicados a las actividades laborales? ¿de qué forma?*

- Yo creo que sí, porque la gente que tiene responsabilidades de cuidado intenta compatibilizarlo más, por ejemplo llevar a los niños al colegio y hacer paréntesis, tiendes a eso, permites el trabajo por la tarde en vez del horario corrido por la mañana. Alargar más en periodos cortos me parece negativo, porque desconectar muchas horas seguidas es mejor que desconectar un ratito.

*Desde que empezaste con el teletrabajo, ¿cómo ha afectado esto a tu disponibilidad de tiempo libre?*

- Yo creo que tengo menos tiempo libre porque trabajas más, no te frenas y trabajas más. De todas maneras, las ‘profes’ tenemos una parte del horario lectivo de 9 horas de trabajo en casa, y 2 y media de reuniones no periódicas. El trabajo que mas carga me ha supuesto ha sido es este de docente, porque antes del confinamiento ya trabajábamos mucho, quizá en verano haces un parón o un descanso en semana santa o navidad, pero trabajas muchas mas horas que en otros trabajos, eso es algo que nadie ve, la gente no acaba de percibir la carga de trabajo que tiene. Como he trabajado en otras cosas, tengo puntos de comparación, en otros trabajos como servicios sociales no me llevaba el trabajo a casa.

*En tu caso, ¿Consideras que el teletrabajo ha difuminado los límites entre el tiempo de ocio y el tiempo de trabajo? ¿Por qué?*

- Sí, quizá no tanto de ocio, porque el ocio lo cortas, pero sí a las actividades de descanso en casa, esos ratos creo que el teletrabajo hace que no pares y no los tengas. Si tienes un rato libre dices ‘venga, voy a adelantar un poco’

*¿Cómo ha afectado la introducción del teletrabajo a tu salud física?, ¿y a tu salud mental?*

- En la época del confinamiento, aparte de engordar, sí noté muchas molestias en la circulación, dolor de espalda... pero La ventaja que yo vivo en una casa al aire libre, no tenía el aspecto 'de encierro' como el resto de la gente. No tanto ansiedad y estrés, pero sí el enganche al móvil, ya que usaba más las redes sociales, no lo considero adicción, pero si el aumento de ver el móvil

*¿Logras desconectarte de tus preocupaciones/tareas/etc mientras realizas actividades de ocio?*

- Depende de la carga de trabajo que tenga en cas momento, si tengo muchas cosas ya y todas corren prisa, cuesta un poco desconectar, duermo bien en general, pero si pasa eso me levanto antes, sí que influye a nivel de sentir un poco de presión en general.

*¿Cómo crees que podrías mejorar tu salud y bienestar?*

- Reduciendo la carga de trabajo, la reducción de jornada compagina bastante bien o mejor el trabajo con los cuidados. Ahora ya no, pero yo lo echo de menos, preferiría trabajar menos horas y dedicarle menos tiempo a ello.

### **Experta 3**

#### **Cuidados**

*¿Cuánto tiempo crees que dedicas semanalmente a (aprox):*

- tareas domésticas: a la semana unas 12-14 horas
- recados, gestiones administrativas (p.e. declaración renta, contabilidad familiar...), compras del hogar (supermercado, farmacia, ferretería, etc.)
- cuidado directo de personas dependientes: 3 horas a la semana



- atención a otras necesidades de las personas dependientes: consultas médicas, transporte, tutorías centros educativos, apoyo a tareas escolares... llevo a las actividades y estoy con ellos en casa... unas 15 horas, 3-4 horas al día, pero los fines de semana, todo el tiempo

*¿Han aumentado o disminuido estas actividades desde que despegó la pandemia Covid19?*

- Durante el confinamiento duro, fue bastante duro, era 24 horas todo. Todo no lo puedes hacer a la vez, pero casi: el cuidado, trabajar, mantener la casa. Probablemente, ahora al estar más en casa por las restricciones, y por aumentar la edad de los niños, sí ha aumentado.

*¿Compartes estas labores de cuidado con alguna persona más? ¿con quién/es?*

- Con mi pareja

*¿Qué tipo de actividades de ocio y tiempo libre sueles realizar?*

- Yo leo, veo series, y viendo que podría volverme loca, retomé el crochet, que lo tenía abandonado, hace un par de meses

*¿Cuánto tiempo dedicas diariamente a (aproximadamente):?*

- Entretenimiento (juegos, ver TV, vídeos, leer...): 8 horas
- Salud (deporte, meditación, masajes, no hacer nada y descansar...): 2 horas de deporte a la semana
- Hobbies (los que sean): 1 hora
- Relaciones sociales (quedar con amistades, hablar por tfno/PC, chatear, redes sociales)... 2 horas

*¿Han aumentado o disminuido estas actividades desde que despegó la pandemia Covid19?*

- Han disminuido, ya que la carga de trabajo y al estar más encerrados todos en casa... es normal

**Conciliación y corresponsabilidad:**

*¿Estás teletrabajando o has teletrabajado desde el inicio de la pandemia covid 19?*

- Sí

*¿Cómo te organizas para la realización del teletrabajo en casa? ¿en qué lugar de la casa teletrabajas? ¿consideras que es un lugar idóneo?*

- Tuvimos que habilitar un espacio para hacerlo porque no lo teníamos al principio de la pandemia, es un espacio luminoso, compramos mobiliario, sí lo considero que sea adecuado. Siempre lo ha sido, pero antes lo compartía con los niños, en la misma sala, entonces no te podías concentrar.

*¿Simultáneas el teletrabajo con otro tipo de actividades no laborales? ¿cuáles?*

He hecho la comida mientras estoy en una reunión donde no tengo que participar, así que imagínate, como si fuera un podcast la he tenido de fondo mientras pongo lavadoras o hago otras cosas en casa

*¿Tienes distracciones no deseadas mientras estás teletrabajando? ¿Cuáles?*

- Sí claro, al compartir el espacio, solamente tenían que hablar, en los videos que grabe para sustituir las clases en marzo abril de 2020, en casi todos aparece las voces de mi hijo e hija

*¿Qué ventajas crees que existen en el teletrabajo para las mujeres?, ¿y desventajas?*

- La ventaja puede convertirse en un riesgo, aunque entiendo que si tienes que hacer esas labores, si las haces habitualmente (poner lavadora, fregar o pasar la aspiradora) el tt te permite organizarte de otra forma, lo que pasa es que caes en la trampa de hacerlo en cualquier momento, en no tener una separación entre el trabajo y la casa. Por un lado, si te organizas y respetes los tiempos puede ser una ventaja, te organizas como puedas, pero es un peligro porque acabas mezclándolo todo

*¿Crees que el teletrabajo contribuye a la corresponsabilidad familiar? ¿y a la igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres? Explica por qué*

- El teletrabajo no contribuye a ello, si no se negocia anteriormente, no favorece la corresponsabilidad ni la conciliación. Introducir el teletrabajo no lo mejora, sino lo empeora. Por ejemplo, mis hijos están en el comedor, y nosotros comemos cualquier cosa, en ese tiempo, haces la comida para 4 personas, cuando antes a lo mejor la hacías solo para ti. El hecho de teletrabajar no mejora la corresponsabilidad por arte de magia.

*Desde tu punto de vista, ¿se está permitiendo a las mujeres que teletrabajan y que tienen responsabilidades de cuidado compatibilizar ambas funciones?*

- Se están compatibilizando, pero no en un buen sentido, sino lo estamos haciendo todo, estamos viendo un retroceso en los repartos de las tareas del hogar y tenemos que ser conscientes de que el teletrabajo es un riesgo más en nuestros derechos laborales y de conciliación.

*¿Qué tipo de medidas de conciliación considera que podrían ser aplicables en su trabajo, y que le ayudarían a solucionar sus problemas de conciliación?*

- En mi área se permite flexibilidad. Tú tienes tus horas de casa, luego tienes muchas tareas, pero no tienes la obligación de hacerlas todas al mismo tiempo. Yo permitiría esa flexibilidad, entiendo que puede ser otra medida que los fines de semana no se te solicite ningún tipo de tarea, facilitando una desconexión. Al mismo tiempo que hay responsabilidad entre empresas y familias, pero es más una sensibilización de éstas. Hay que hacer otra sensibilización del por qué, no es algo que es voluntario, al formar una familia, irremediablemente tienes que compartir.

### **Riesgos para la salud y la seguridad desde una perspectiva de género:**

*¿Crees que el teletrabajo ha modificado los tiempos dedicados a las actividades laborales? ¿de qué forma?*

- Sí, en el confinamiento duro he llegado a estar 12 horas delante del ordenador con interrupciones mínimas: beber agua, comer, ir al baño... no es culpa nuestra que no organicemos, de las mujeres, sino que no se permite

separar los tiempos. En esta mezcla, puedes estar 10/12 horas trabajando, y a lo mejor mañana estar 5, porque necesariamente tienes que hacer otras cosas.

*En tu caso, ¿Consideras que el teletrabajo ha difuminado los límites entre el tiempo de ocio y el tiempo de trabajo? ¿Por qué?*

- Totalmente, ¿cómo puedo separar el trabajo teniendo tanto el productivo como el reproductivo en el mismo sitio, sin orden?, y luego nos echarán la culpa a las mujeres. No es mi culpa no organizarme bien, sino es que no encuentro a veces tiempo para ocio o para trabajo.

*¿Cómo ha afectado la introducción del teletrabajo a tu salud física?, ¿y a tu salud mental?*

- De ergonomía, horribles, ya que una casa no está habilitada igual, la vista, la circulación de estar sentada... parece que no es importante porque si te sientas en el sillón, es peor, al igual que el descanso, no hay una rutina de tiempo, todo lo haces a la vez. Hay periodos de bastante ansiedad. A mí a veces me pasa que estoy en el pc trabajando, y tengo la sensación de que me están viendo: la cámara está encendida, o no, me pregunto ¿en qué momento estoy en todo esto? No por miedo a que me vigilen, por si me despisté si la cámara está encendida, o el micrófono 'abierto'. Es pérdida de control sobre lo que se está viendo, el estar permanentemente en el aire. No es que no me concentre, que también ha afectado muchísimo a mi concentración tanta dispersión, pero estar constantemente en que me puedan ver.

*¿Logras desconectarte de tus preocupaciones/tareas/etc mientras realizas actividades de ocio?*

- No, al estar en el parque con los niños miro por ejemplo el correo para quitármelo de encima, ver qué cosas puedo responder al momento... ya sé que no es 'tener vida', pero con tal de adelantar trabajo...

*¿Cómo crees que podrías mejorar tu salud y bienestar?*

- Teniendo menos exigencias, no es culpa mía que no me sepa organizar, como ya mencioné antes. Si no hago determinadas cosas ya, me agobio. He llegado a un punto en el que, si llego a tener más de 15 correos pendientes de hacer cosas en la bandeja de entrada, siento un desasosiego absoluto, hasta que no ‘limpio’ eso, no puedo seguir con otra cosa. Por ejemplo, mientras iba dando una clase, me entraban correos y me genera muchísima ansiedad, no podía ‘escapar’ de la clase e iba viendo cómo subía el número. He llegado a quitar la cámara, ver el correo y volver

### **No experta 1: Mónica**

#### **Cuidados**

*¿Cuánto tiempo crees que dedicas semanalmente a (aproximadamente):*

- tareas domésticas: todos los días un par de horas, porque aquí hay que lavar, tender, estar al tanto de la ropa... no hago la comida porque se encarga mi marido, la limpieza habitualmente la hago yo. Un par de horas al día, de una franja horaria que va de las 7:30 a las 9:00.
- recados, gestiones administrativas (p.e. declaración renta, contabilidad familiar...), compras del hogar (supermercado, farmacia, ferretería, etc.): en la farmacia compro yo, pero en el supermercado lo hace mi marido
- cuidado directo de personas dependientes: Entre 8 y 9 horas semanales
- atención a otras necesidades de las personas dependientes: consultas médicas, transporte, tutorías centros educativos, apoyo a tareas escolares...: no, pues las consultas médicas de mi madre

*¿Han aumentado o disminuido estas actividades desde que despegó la pandemia Covid19?*

- Yo pienso que sí, porque como tenemos restringido los horarios, hay más sobrecarga en el horario laboral, y yo con el tema de la pandemia trabajo

más, porque al estar en casa y ahorrar tiempo de transporte y hasta de vestirme, trabajo más horas de rendimiento.

*¿Compartes estas labores de cuidado con alguna persona más? ¿con quién/es?  
(no cerremos porque puede ser alguien remunerado)*

- Con mi marido, que cocina y hace la compra. Los cuidados de mi madre los comparto con mi hermano, que viene cada 15 días los fines de semana y cuando tiene vacaciones. Después del encierro, Hemos contratado a una persona hace unos 4 meses que va hace la limpieza en la casa de mi madre 3 días por semana y la acompaña durante unas horitas los días que no puedo ir.

*¿Qué tipo de actividades de ocio y tiempo libre sueles realizar?*

- Cine, teatro y cenita con amigos. El cine se redujo a ‘veladas de cine familiar’, soy socia fundadora de un club de lectura desde 2010 y leo muchísimo también, así como tertulias con mis hijos o mi marido.

*¿Cuánto tiempo dedicas diariamente a (aproximadamente):?*

- Entretenimiento (juegos, ver TV, vídeos, leer...): 1 hora mínimo, porque siempre vemos una teleserie que nos guste (unos 40 minutos), los fines de semana un poco más
- Salud (deporte, meditación, masajes, no hacer nada y descansar...): durante muchos años he practicado yoga, las clases en el confinamiento las hacía online con la Tablet, también medito...
- Hobbies (los que sean): 1 hora diaria
- Relaciones sociales (quedar con amistades, hablar por teléfono/PC, chatear, redes sociales... Una vez al mes salgo con alguna amiga, y con muchísimo miedo, pero me he obligado.

*¿Han aumentado o disminuido estas actividades desde que despegó la pandemia Covid19?*

- Si, claro, totalmente, íbamos mínimo una vez al cine o a algún espectáculo de música. Y nos reuníamos más con los amigos. Nosotros nos acostumbramos a hacer desayuno para que las parejas con hijos pudiesen venir. Echo de menos el bullicio y las reuniones. Estábamos todo el rato ideando cosas, y pasamos a un encierro absoluto, noto que a veces estamos más tristes o más apáticos, pero es lo que hay

### **Conciliación y corresponsabilidad:**

*¿Estás teletrabajando o has teletrabajado desde el inicio de la pandemia covid 19?*

- Sí.

*¿Cómo te organizas para la realización del teletrabajo en casa? ¿en qué lugar de la casa teletrabajas? ¿consideras que es un lugar idóneo?*

- Nosotros tenemos, ya que mi marido es docente y yo abogada, teníamos que considerar un despacho en casa con su mesa amplia, luminosidad... y nos turnábamos para ello. En el confinamiento, trabajé con mi bola de pilates, y una mesa en el comedor, mientras mi marido estaba en el despacho. Ahora mismo, yo voy de 2 a 3 tardes a recibir gente de manera presencial desde que salimos del confinamiento con medidas de seguridad. Nunca pensé que tendríamos esa capacidad de organización familiar. Ahora sí, al principio de la pandemia no porque nos desbordo a todos, me daba la 10 de la noche trabajando y comía rápido, hasta que empecé a tener agotamiento real, físico y mental, y me tuve que replantear las cosas de otra manera.

*¿Simultáneas el teletrabajo con otro tipo de actividades no laborales? ¿cuáles?*

- Antes de empezar la jornada laboral, ventilo la casa, pongo lavadoras...

*¿Tienes distracciones no deseadas mientras estás teletrabajando? ¿Cuáles?*

- No, porque todos tenemos una educación basada en el respeto, siempre toco la puerta antes de abrir.

*¿Qué ventajas crees que existen en el teletrabajo para las mujeres?, ¿y desventajas?*

- Yo no he notado desventaja por ser mujer, yo me siento respetada, y si no, voy a protestar.

*¿Crees que el teletrabajo contribuye a la corresponsabilidad familiar? ¿y a la igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres? Explica por qué.*

- Yo creo que va depender del tipo de relación que tengas con tu pareja, ya sea hombre, mujer, lo que sea. Si es una relación de respeto mutuo será facilísimo, si es de dominancia o de dependencia, que es machista donde hay violencia, será más difícil. Tenemos que partir de una situación de que ambas partes se consideran iguales y que haya un respeto mutuo, ahí todo va rodado. Si hay situación de desigualdad, no va a haber conciliación ninguna.

*¿Qué tipo de medidas de conciliación considera que podrían ser aplicables en su trabajo, y que le ayudarían a solucionar sus problemas de conciliación?*

- Las abogadas lo tenemos difícil, ya que no tenemos baja maternal, por ejemplo, y se nos hace complicada la conciliación. Trabajaba telemáticamente desde hace 20 años, por la mañana atendía a mis clientes y por la tarde a mis hijos, por ejemplo. Para mi esto no es nuevo, nos organizamos desde el minuto 1, si no, me hubiera divorciado. Las abogadas no teníamos nada, hace 20 años te daban 25.000 pesetas y ya está, sin baja y sin nada, trabajando hasta casi que dar a luz. Ahora hay una Comisión de igualdad, y las abogadas protestan por el cambio negativo a las vistas, trabajan para que los jueces acepten que, en un embarazo de riesgo o dar a luz, se haga un cambio de fecha de vista.



## **Riesgos para la salud y la seguridad desde una perspectiva de género:**

*¿Crees que el teletrabajo ha modificado los tiempos dedicados a las actividades laborales? ¿de qué forma?*

- Yo al principio, como pensaba que íbamos a salir rápido de esto, en esa etapa de dos primeros meses de encierro trabajé muchísimo, muchas horas seguidas. Empecé a sentirme mal de la espalda y empecé a organizar y regular todo. Ahora creo que lo tengo todo mejor. Dormí mejor en la etapa de encierro, me despertaba 'como una rosa'. En esta última etapa tengo más preocupación, porque hay muchas cepas y no sabemos qué va a pasar, sí tengo más intranquilidad y me cuesta conciliar el sueño. Desconecto con un buen libro, es la mejor terapia.

*En tu caso, ¿consideras que el teletrabajo ha difuminado los límites entre el tiempo de ocio y el tiempo de trabajo?, ¿por qué?*

- No, pues yo hago mis horas y cuando termino, sigo con mi vida, es cuestión de intentar organizarse correctamente y tener apoyo familiar.

*¿Cómo ha afectado la introducción del teletrabajo a tu salud física?, ¿y a tu salud mental?*

- Una subida de dioptrías. Antes no tenía presbicia, y presumía de ello, pero ahora sí, de tanta pantalla. Dolores de espalda también, más de lo habitual, y de muñecas, sobre todo al escribir rápido. Al principio tuve ansiedad, porque tuve que aprender a manejarme con muchas plataformas, ya que tenía que hacer videoconferencias, participar en foros, y ahí usaban Zoom, Google Meet... comenzamos a hacer las reuniones online, porque la otra opción era no hacerlas, y no podía ser así.

*¿Logras desconectarte de tus preocupaciones/tareas/etc/ mientras realizas actividades de ocio?*

- La meditación me ha ayudado mucho, cuando llego al yoga hace 7/8 años, me entreno para respirar, yo ya reconozco eso. Respiro profundamente, bajo los hombros... para cada mal, hay un remedio.

*¿Cómo crees que podrías mejorar tu salud y bienestar?*

- Hemos cuidado mucho la alimentación y tener que controlar lo que comíamos, mi marido lo hacía al cocinar, porque el tema de estar gordo sabemos que empeora con el covid. Debería dedicar 20 minutos a yoga y no los estoy haciendo, estoy haciendo respiraciones puntuales, ejercicios cuando me duele algo... ahora me duele el hombro de cargar el ordenador y las maletas, el único hándicap era que tenía que llevar y traer cosas desde el despacho cuando trabajo en casa

## **No experta 2: Isabel**

### **Cuidados**

*¿Cuánto tiempo crees que dedicas semanalmente a (aprox):*

- tareas domésticas: a la semana, incluyendo los fines de semana, una media de dos horas diarias
- recados, gestiones administrativas (p.e. declaración renta, contabilidad familiar...), compras del hogar (supermercado, farmacia, ferretería, etc.): una hora diaria
- cuidado directo de personas dependientes: yo asumo una tarde completa que va desde las 3 hasta las 9 de la noche, un día del fin de semana, y cuando estoy más desahogada, alguna que otra tarde
- atención a otras necesidades de las personas dependientes: consultas médicas, transporte, tutorías centros educativos, apoyo a tareas escolares...: 1 hora y poco más, si hay alguna consulta médica o algo de este tipo

*¿Han aumentado o disminuido estas actividades desde que despegó la pandemia Covid19?*

- No, mi carga familiar o de cuidado no ha aumentado, siguen igual que con la pre-pandemia

*¿Compartes estas labores de cuidado con alguna persona más?*

- Con mi marido

*¿Qué tipo de actividades de ocio y tiempo libre sueles realizar?*

- Playa, caminar... los fines de semana sobre todo

*¿Cuánto tiempo dedicas diariamente a (aproximadamente)?*

- Entretenimiento (juegos, ver TV, vídeos, leer...): si me engancho a una serie, hasta que se acabe la temporada, un capítulo de 40 min o 1 hora las noches
- Salud (deporte, meditación, masajes, no hacer nada y descansar...): tengo ratito de 15:30 a 16:30. Estoy muy cansada para hacer deporte, pero cuando me derrumbo en el sillón, me cuesta decir y encontrar 'una horita de gimnasio'
- Hobbies (los que sean)
- Relaciones sociales (quedar con amistades, hablar por tfo/PC, chatear, redes sociales...: muy poco, 0 casi

*¿Han aumentado o disminuido estas actividades desde que despegó la pandemia Covid19?*

- Ha aumentado el whatsapp, pero no las visitas ni las quedadas

### **Conciliación y corresponsabilidad:**

*¿Estás teletrabajando o has teletrabajado desde el inicio de la pandemia covid 19?*

- Sí, lo tuve que exigir, a mi categoría de auxiliar administrativo nos habían dicho que no, entonces yo, en este tema de pandemia, me costó mucho exigirlo. Pero ahora teletrabajamos todas y todas, en proporción de una semana de 3 y una semana de 2.

*¿Cómo te organizas para la realización del teletrabajo en casa? ¿en qué lugar de la casa teletrabajas? ¿consideras que es un lugar idóneo?*

- Es una zona arriba en la azotea, un cuarto con mesa y todo luminoso con ventilación, y hemos llevado el cableado de internet hacia arriba para

tener wifi sin problemas, sí tengo un espacio para trabajar. Si pudiera teletrabajar, lo haría siempre, te carga mucho el trabajo presencial.

*¿Simultáneas el teletrabajo con otro tipo de actividades no laborales? ¿cuáles?*

- Pongo lavadoras, pues las tengo cerca de la azotea, y pico algo de verdura para potaje

*¿Tienes distracciones no deseadas mientras estás teletrabajando? ¿Cuáles?*

- No

*¿Qué ventajas crees que existen en el teletrabajo para las mujeres?, ¿y desventajas?*

Yo le veo un montón de ventajas, cuando llegas a una edad las fuerzas disminuye, todos los días no te levantas con la misma energía duermes peor por las noches o necesitas dormir más, por ejemplo. El hecho de que yo me levante en pijama o en bata y me siento con un café delante de una mesa y no tenga que coger el coche, ni vestirme, ni pintarme, es un tiempo que estoy ganando de tranquilidad y efectivo de trabajo. 35 o 40 minutos para bajar y buscar aparcamiento, lo mismo para subir... si entro a las 8:00, estoy desde las 6:00 despierta. En el teletrabajo puedo entrar a las 7 de la mañana y a las 14:00 ya estoy fuera. Luego, las reuniones online son más prácticas, se van más al grano, mientras en las reuniones presenciales se va el tiempo con el típico chiste o comentario. Por otro lado, hay temas que, por las funciones que dedica cada uno, quizá necesita más contacto, hay problemas que de manera presencial se solucionan más rápido, dependiendo de la urgencia o a lo que te dediques, que te dediquen la solución a un asunto no es lo mismo desde un correo electrónico o llamada y la espera por la respuesta a que te lo resuelvan presencial.

*¿Crees que el teletrabajo contribuye a la corresponsabilidad familiar? ¿y a la igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres? Explica por qué*

- Totalmente, creo que la responsabilidad de las tareas es más fácil, yo imagino que sí, si el cónyuge por supuesto participara para un equilibrio repartido en las tareas. Si imaginara que él teletrabajara también, creo que sería bastante equilibrado, ahora pensando.

*Desde tu punto de vista, ¿se está permitiendo a las mujeres que teletrabajan y que tienen responsabilidades de cuidado compatibilizar ambas funciones?*

- No, está un poco estigmatizado, si teletrabaja una mujer es para hacer cosas de casa es una realidad, a mi me lo hicieron saber, porque como no querían fomentar el teletrabajo, poco más que te quedabas poniendo lavadoras en tu casa, pero como he quitado todos los tiempos muertos del trabajo, considero que soy mas efectiva. Se intenta que el teletrabajo no venga a suplir la conciliación familiar, intentan que sea una cosa aparte, temporal con la pandemia, y que luego se vaya para que la familia y las mujeres, que somos quienes aguantamos mayor carga familiar siempre en cuidados, pueda conciliar.

*¿Qué tipo de medidas de conciliación considera que podrían ser aplicables en su trabajo, y que le ayudarían a solucionar sus problemas de conciliación?*

- Flexibilidad horaria, crédito de horas, por ejemplo, el día que yo pueda hacer más (3 horas, por ejemplo) y que luego el día que lo necesite y tenga que ir a una consulta con mi madre pueda ir. Cuando tienes una persona mayor dependiente, se tarda muchísimo, subes al coche, la acompañas... se te pueden ir más de 3 horas. Lo haces una vez, la segunda, la tercera ya... tu misma te sientes mal. Si es una empresa privada te lo va a estar echando en cara y no te lo va a permitir. Hay que buscar una manera que yo pueda usar ese crédito y lo puedo devolver.

### **Riesgos para la salud y la seguridad desde una perspectiva de género:**

*¿Crees que el teletrabajo ha modificado los tiempos dedicados a las actividades laborales? ¿de qué forma?*

- Como mencioné antes, positivamente no tengo que desplazarme presencial a mi trabajo, con lo cual ficho a las 7 de mañana y salgo a las 14:00 teletrabajando, sin necesidad de desplazamiento

*En tu caso, ¿consideras que el teletrabajo ha difuminado los límites entre el tiempo de ocio y el tiempo libre?, ¿por qué?*

- No, yo cumplo mi jornada y lo único que varía es que lo hago en casa y me ahorro transporte, desayuno, y durante el tiempo teletrabajando solo me levanto de la mesa 2 ocasiones para un café y si quiero comer algo. A las 14:00 cierro y me preparo algo y me ducho. El tiempo de ocio y el de trabajo nunca ha estado dentro de la jornada laboral

*¿Cómo ha afectado la introducción del teletrabajo a tu salud física?, ¿y a tu salud mental?*

- No me ha afectado, estoy mejor, tengo flexibilidad horaria, puedo fichar a las 7, 8 o 9. Por ejemplo, si yo me siento mal o estoy mareada, me puedo quedar en la cama y empezar la jornada más tarde, estando descansando. No he sufrido ningún tipo de problema de salud mental, soy una gran defensora del teletrabajo, viene a permitir que nos jubilemos estando sanos mentalmente, porque en el trabajo te intoxicas con mucho estrés, en mi casa estoy a mi ritmo, no estoy sujeta a críticas, comentarios, reuniones presenciales... estoy a gusto teletrabajando, funciono bien con los correos en resolución de cosas, al igual que con el teléfono, en vez de pegar un grito o ir a otro despacho.

*¿Logras desconectarte de tus preocupaciones/tareas/etc mientras realizas actividades de ocio?*

- Sí, además, mis funciones de ocio son los fines de semana, básicamente. Ahora mismo con la carga familiar antes iba a un gimnasio y ahora no.

*¿Cómo crees que podrías mejorar tu salud y bienestar?*

- Introduciendo el deporte, y que te puedas conectar no solo por la mañana sino también por la tarde. Flexibilidad en el horario, trabajar por la mañana 4 horas, voy a la compra, comida... y me conecto las otras 4 horas por la tarde.

**No experta 3: Nira**

## **Cuidados**

*¿Cuánto tiempo crees que dedicas semanalmente a (aproximadamente):?*

- tareas domésticas: 20 horas... pero claro... y después los fines de semana les puedes añadir 12 más, casi una jornada laboral
- recados, gestiones administrativas (p.e. declaración renta, contabilidad familiar...), compras del hogar (supermercado, farmacia, ferretería, etc.): la verdad que con el coronavirus nos vamos organizando igual, compro una vez al mes, ahora mismo no tanto, cuando hay algo puntual va mi pareja, pero el covid nos vino bien para eso
- cuidado directo de personas dependientes: 1 hora al día, menos tal vez, semanalmente quizá 7 horas, aquí incluyo organizar pastillas, realizar la cena...
- atención a otras necesidades de las personas dependientes: consultas médicas, transporte, tutorías centros educativos, apoyo a tareas escolares...: ya eso no tanto, pues no conduzco, lo hace más mi pareja cuando hay que llevar a alguien, 4 horitas a la semana antes de que empiece el nuevo curso escolar de mi hijo con asperger

*¿Han aumentado o disminuido estas actividades desde que despegó la pandemia Covid19?*

- Ahora menos, dedicábamos más tiempo a actividades, pero en las actividades domésticas más, porque antes por las mañanas no estaba y mi pareja hacia más, pero ahora que estoy yo, se escabulle más

*¿Compartes estas labores de cuidado con alguna persona más? ¿con quién/es?*

- Mi pareja, aunque compartir no sería la palabra, me apoya.

*¿Qué tipo de actividades de ocio y tiempo libre sueles realizar?*

- Fuera de casa poco, a mí me relaja mucho la huerta, vivo en el campo, no sé si se le puede llamar ocio porque también es trabajo, y también me gusta leer

*¿Cuánto tiempo dedicas diariamente a (aproximadamente.):?*

- Entretenimiento (juegos, ver TV, vídeos, leer...): ver series por las noches, 2 horitas, y leer más de una hora todos los días
- Salud (deporte, meditación, masajes, no hacer nada y descansar...): eso no lo sé hacer, aunque ahora estoy haciendo un curso para meditar los jueves por el ordenador, con esto de la pandemia me he apuntado a un montón de cursos, de economía circular, desarrollo sostenible... que también es ocio para mí, me apunto porque quiero
- Hobbies (los que sean): hacer cursos
- Relaciones sociales (quedar con amistades, hablar por tñno/PC, chatear, redes sociales...: mirar el Facebook me quita mucho tiempo diariamente, le doy dos minutitos y si empiezo a sumar, a lo largo del día la hora te la llevas seguro. Además, si me llaman mis hermanas, cojo los auriculares y me pongo a hacer cosas de casa, como por ejemplo arrancar hierbas

*¿Han aumentado o disminuido estas actividades desde que despegó la pandemia Covid19?*

- Más o menos, mi vida era bastante parecida, lo único que por la mañana iba a trabajar y ahora me lo pego en casa, más o menos igual

### **Conciliación y corresponsabilidad:**

*¿Estás teletrabajando o has teletrabajado desde el inicio de la pandemia covid 19?*

- Sí

*¿Cómo te organizas para la realización del teletrabajo en casa? ¿en qué lugar de la casa teletrabajas? ¿consideras que es un lugar idóneo?*

- Me lo monté, lo tuve que hacer, primero me puse en el balcón, pero me interrumpían más y luego me hice un cuartito que no tiene puerta y oigo la tele pero bueno, me pongo los auriculares. Al final, más o menos diría que sí, no como la gente que he visto en mitad del salón.



*¿Simultáneas el teletrabajo con otro tipo de actividades no laborales? ¿cuáles?*

- Sí, por ejemplo, poner lavadoras, cocinar, todo... al final tienes jornada de mañana y tarde. Pensaba 'bueno, si empiezo a las 8 acabo a las 15:00', pero si paro para esto y paro para lo otro, al final decía me pongo de 17:00 a 19:00 y era de 17:00 a 20:00. No como en el trabajo, que tienes que cumplir tus horas y ya.

*¿Tienes distracciones no deseadas mientras estás teletrabajando? ¿Cuáles?*

- Sí, muchas, mi padre me pregunta si me vas a poner la tele, o si me vas a hacer esto. Me ha pasado hasta de no sacar comida del congelador una mañana, y a las 14:00 me preguntan si voy a sacarla.

*¿Qué ventajas crees que existen en el teletrabajo para las mujeres?, ¿y desventajas?*

- Desventajas es que no desconectas de tu casa, cuando te vas al trabajo pues mira, si dejas las cosas sin hacer o no hay comida estás en el trabajo y no estás pensando tanto en ello, pero estando en tu casa piensas en eso todo el día. Y ventajas...pues si tienes personas a tu cargo las estas vigilando, pero no se si eso es una ventaja, no tendrías que contratar a nadie, les echas el ojo y pueden estar mejor atendidas, pero eso no es una ventaja para ti.

*¿Crees que el teletrabajo contribuye a la corresponsabilidad familiar? ¿y a la igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres?*

- En mi caso no, porque al estar yo los demás hacen menos. Mi pareja trabaja en la finca, y se organiza mejor si yo no estoy. Me imagino que habrá casos que al estar en casa pueden organizarse mejor. Ahora con mi edad, lo más que pesa es organizar, más que hacer, eso es lo que me parece más cansado, porque después si lo organizas se hace entre todos, pero es más carga mental, me encantaría que me organizaran y yo no tener que pensar.

*Desde tu punto de vista, ¿se está permitiendo a las mujeres que teletrabajan y que tienen responsabilidades de cuidado compatibilizar ambas funciones?*

- En mi trabajo tenía bastante flexibilidad, como saben lo que hay en mi casa, si no me conectaba a una hora pues a otra y buscábamos una hora para la reunión que nos venía bien, que no fuera justo a la hora de la comida por mi padre, por ejemplo. Como nos conocemos y es un sitio pequeño la empresa sí ha ayudado y contribuido al teletrabajo en casa, pero a otro nivel la verdad es que no lo sé.

*¿Qué tipo de medidas de conciliación considera que podrían ser aplicables en su trabajo, y que le ayudarían a solucionar sus problemas de conciliación?*

- En mi trabajo, aunque tenemos un horario hasta las 15:00, no cogiendo un horario en horas que no fueran adecuadas, y poder repartir el tiempo, no estar justo de 8:00 a 15:00 totalmente conectada.

### **Riesgos para la salud y la seguridad desde una perspectiva de género:**

*¿Crees que el teletrabajo ha modificado los tiempos dedicados a las actividades laborales?, ¿y a tu tiempo libre? ¿de qué forma?*

- Sí, yo cuando estaba teletrabajando, la jornada no era lineal, sino continua, todo el día trabajando en casa y en el trabajo, los mezclaba todos por mucho que los intentara separar. Tengo más tiempo libre ahora que empecé presencial, es increíble, he vuelto a trabajar en la huerta, leer más. Al empezar el teletrabajo tenía menos, y no es que me organizara mal: me levantaba a las 8, empezaba a trabajar... ahora voy a trabajar, como, desconecto.

*En tu caso, ¿consideras que el teletrabajo ha difuminado los límites entre el tiempo de ocio y el tiempo libre?, ¿por qué?*

- Sí, demasiado, no se logra desconectar del todo, de hecho, me he pasado que estoy delante del ordenador mirando vídeos y cuando me quiero dar

cuenta es material que le estoy preparando a mi alumnado. Es una jornada completa, imagínate, encendí el ordenador para una reunión y cuando me di cuenta estaba mirando unos videos que estaba haciéndole a mis alumnos, ¡ya estaba trabajando!

*¿Cómo ha afectado la introducción del teletrabajo a tu salud física?, ¿y a tu salud mental?*

- Fatal, estoy tomando pastillas para la tensión, el no moverme y estar sentada también me ha provocado engordar y dolores de espalda. Yo siempre me estoy moviendo y soy monitora de huerta en mi centro, de pasar a estar sentada todo el día haciendo vídeos y por la tarde iba a la finca. No he llegado a engancharme o sufrir fatiga informática ni nada de eso, a eso no he llegado, pero al final, estaba más arisca y más antipática, lo descargaba enfadándome

*¿Cómo crees que podrías mejorar tu salud y bienestar?*

- Dedicándole las horas que son de corrido, sin interrupciones ni nada, de 8:00 a 15:00 y a esa hora apago y hago como si estuviera en el trabajo, pienso que es la única manera de llevarlo bien, olvidándose de otras cosas

