



INFORME

# Madres en cuarentena

Una mirada hacia los desafíos del aislamiento social, a partir de las experiencias de las madres en teletrabajo, durante la pandemia de la COVID-19.

---

Edición España

---

2021



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE IGUALDAD



Pacto de Estado  
contra la violencia de género



AYUNTAMIENTO DE CORDOBA  
Delegación de Igualdad

La Delegación de Igualdad del Ayuntamiento de Córdoba, dentro de las acciones financiadas por el Ministerio de Presidencia, Relaciones con las Cortes e Igualdad y la Secretaría del Estado contra la Violencia de género, presenta este Estudio que pretende ser una herramienta básica de trabajo que oriente el desarrollo de las acciones municipales con el horizonte de una Córdoba Cuidadora y libre de violencias machistas, previsto en el II Plan Transversal de Género, prioridad de esta entidad local y del Consejo Municipal de las Mujeres.

Isabel Albas Vives, I Tte Alcalde del Ayuntamiento de Córdoba

Realiza



Subvenciona



© **Projeto Mães em Quarentena.**

**Córdoba, verano 2021.**

El Proyecto Madres en Cuarentena es una iniciativa independiente y colaborativa de madres que experimentaron la realidad del confinamiento a la raíz de la pandemia de la COVID-19 en diferentes contextos. El documento original en portugués ha sido diseñado y coescrito por Carolina Alves de Jongh (Janela 8), Márcia Alexandre (Tistu) y Sheila Prado Saraiva (Ecolaborativa).

Las autoras agradecen a las personas que generosamente contribuyeron directa e indirectamente para la realización de esta versión en castellano, en el apoyo, en los aspectos administrativos, en las sugerencias y recomendaciones para la adaptación del contenido al contexto local, en las conversaciones en torno de las temáticas abordadas, análisis complementarios y correcciones que enriquecieron la elaboración del documento: Amelia Sanchís Vidal, Antonia Martínez Morello, Auxi León, Carmen M. León León, Carmen Ozuna, Esther García Navarro, Gema Zafra, Juliana Soares, Luiz Martínez Martínez, Nadiane Smaha Kruk, Patrícia Kanashiro, Sara Ruiz Cazalla y Thais Prado Saraiva e Yalbeiry Labarca Rojas.

La versión completa en portugués puede ser consultada en: <https://linktr.ee/maesemquarentena>.

La versión completa en castellano puede ser consultada en: <https://igualdad.cordoba.es/actuaciones-pacto-estado-contra-la-violencia-de-genero-20-21/informe-madres-en-cuarentena>.

Para consultas sobre la utilización del estudio o para obtener más información sobre ©Proyecto Madres en Cuarentena, envíe un correo electrónico a [eco.laborativa@hotmail.com](mailto:eco.laborativa@hotmail.com)

**Autoría:** Prado Saraiva, Sheila; Alves de Jongh, Carolina; Alexandre, Márcia.

**ISBN:** 978-84-09-33858-0

**IBIC:** JFSJ1

**Coordinación editorial y diseño de la Edición España:** Sheila Prado Saraiva

**Revisión:** Gema Zafra y Luiz Martínez Martínez

**Prólogo:** Amelia Sanchís Vidal

**Colaboración:** Gema Zafra y Yalbeiry Labarca Rojas

**Imágenes:** Pixabay y fotos del archivo personal.

Este es un estudio independiente, libre y voluntario, hecho de forma colaborativa por madres, en plena pandemia de la COVID-19. No se rige por las normas académicas y no tiene fines estadísticos. Se ampara fundamentalmente en la escucha y el acompañamiento de mujeres madres, en pleno asilamiento social; y en fuentes secundarias, que registran un momento histórico, la crisis de los cuidados agudizada por el contexto de la pandemia y las desigualdades de género que afectan a las mujeres madres.

En ese marco, buscamos un formato de documento poco ortodoxo, con la intención de visibilizar y ampliar la voz de las mujeres participantes, y que pudiera recoger informaciones relevantes sobre lo que hemos observado, contribuir al debate, incluso haciéndolo llegar a públicos diversos y ser leído tanto como un informe, como por bloques de contenidos disponibles, separadamente. Esperamos que os guste.

# Prólogo

Cuando Sheila Saraiva me invitó a prologar este trabajo tuve una doble satisfacción, por un lado, comprobar que la alumna querida que conocí en un Máster había hecho realidad sus humanas e inteligentes ideas profesionales, a pesar de los muchos obstáculos a los que se había enfrentado; por otro, que sus redes, de las que me precio ser parte, son cada vez más tupidas, haciendo del mundo un lugar más seguro, violeta y corresponsable. Este documento coral es la prueba.

El Informe Madres en Cuarentena nace con la intención de mejorar la situación de la maternidad desde una pregunta básica, **¿cómo la experiencia de la maternidad, en unas estructuras patriarcales, puede cambiar en beneficio del futuro de criaturas y progenitores?** A ello hay que añadir una situación excepcional, la pandemia mundial por la COVID-19 vivida desde la perspectiva de género. Son mujeres cansadas, física y psíquicamente que, a pesar de todo, mantienen las tareas de crianza, de cuidado y su puesto en el mercado laboral, mientras que la mayoría de los varones se ocupan de su horario asalariado. ¡Menos mal que somos el sexo débil!

Si todas las personas tenemos 24h. al día, no acumulables, las diferencias están en el sexo, porque la sociedad, al nacer, nos asigna un rol y nos pagará diferente por realizar el papel establecido. Sexo, poder y dinero, he ahí el contenido del Informe Madres en Cuarentena. Ellas han realizado un trabajo de campo donde muestran cómo, tras la pandemia, el tiempo de la mayoría de las madres se volvía circular, multitarea y gratuito, es decir, desregularizado y precario. Mientras, los padres en cuarentena no asumían el mismo nivel de responsabilidad en la crianza, continuando en su tarea lineal, sucesiva y remunerada, es decir, más protegidos legalmente y mejor pagados. Reforzaban estos roles el hecho de que socialmente está mejor visto que las mujeres sean las encargadas de las tareas reproductivas y de cuidados a cambio de los BAM\*. Además, todavía está pendiente la gran revolución de los varones como aliados: tomar el espacio privado y hacerlo tan suyo como las mujeres hemos hecho nuestro el espacio público conquistado. Nosotras se lo pondremos más fácil.

Carolina Alves de Jongh, Márcia Alexandre y Sheila Prado Saraiva, han elaborado este informe desde su propia realidad, es decir, desde los “conocimientos situados”, contando quiénes son y cómo viven su situación de madres, en Brasil y España, cuya cuarentena ha trastocado sus planes, pero ellas, desafiando al patriarcado, han mantenido el equilibrio entre “*curriculum y vitae*”, una división que nunca debió darse. Además, no lo han querido hacer solas; empezaron un trabajo de campo con una pandemia a uno y otro lado del Atlántico, escuchando y pasando formularios, para elaborar un diagnóstico de situación y acabó en un continuo “tejer redes”, en una construcción colectiva con las gafas violeta, para encontrar soluciones comunes a problemas e inquietudes que se repetían hasta formar un patrón, en un contexto crítico que se empeñaba en aislarlas, pero que acabo uniéndolas por afinidades electivas.

\* Besos y Abrazos Mil. Pago no incluido en ningún convenio colectivo, ni en C183 - Convenio sobre la protección de la maternidad de la OIT.

# Prólogo

Las autoras ya sabían que el resultado sería más que la suma de las inteligencias y corazones individuales; así ha sido. Han generado “comunidad”, tribu virtual, haciendo de la necesidad una oportunidad que las ha empoderado para trabajar en las brechas y desigualdades de género, patentes en la tríada “maternidad-cuidado-trabajo”, que afectan más a las madres que los ingresos, la clase social o la etnia. Qué bravas en su análisis.

Se comprueba, con los datos que han obtenido, que la maternidad en Brasil o España requiere de cambios legislativos para que deje de estar “penalizada”, pero deberá ir acompañada de un cambio cultural, con políticas y medidas económicas, que consigan la corresponsabilidad de varones en la crianza, cuyo protagonismo en esta pandemia, a ambos lados del Atlántico, ha sido de las mujeres. El patriarcado permite que el varón detente el monopolio de la violencia y el feminismo trabaja para cambiar este modelo, en el ámbito privado y público, eliminando las diferentes violencias que impiden disfrutar la igualdad plena a las mujeres. Es imprescindible la implicación de las Administraciones públicas en este empeño. La maternidad no puede sustraerse de ese duro entorno en el que mujeres y hombres estamos inmersos, pero de lo no cabe ninguna duda es que todas las personas, sin distinción de género, etnia, ideología o creencia, queremos un futuro mejor para la infancia. Por eso resulta tan familiar la declaración realizada por las mujeres en el Informe: “no se quejan de la maternidad, sino cuestionan el contexto social que no ve ni valora el ejercicio del cuidado y la infancia como etapa fundamental del desarrollo del ser humano”.

Se han reunido 200 mujeres en parecidas circunstancias, a lo largo de casi un embarazo, concentrando muchas experiencias, mestizaje, pasión y reflexión. Han trabajado, conscientemente, de forma poco ortodoxa, fuera de la epistemología convencional, para generar un diálogo sencillo que no simple, de los conocimientos obtenidos, que pudiera empoderar a cualquiera que se acercara al Informe. Son, pues, unas rebeldes con causa. Por eso, el estudio tiene una estructura modular para abordarlo según la disponibilidad de tiempo, en coherencia con la filosofía que lo inspira. Se puede leer el informe completo con los tres bloques más el apartado metodológico; pero también se puede analizar por partes, a través de un resumen ejecutivo, claro y visual; o dividido en 3 bloques temáticos: 1. Economía de los Cuidados, 2. Salud Emocional y 3. Maternidad y Trabajo.

El Informe Madres en Cuarentena es un trabajo colectivo, de interacción a través redes, que se vuelve indispensable para producir los cambios que demandan las madres, al describir muy bien una realidad que es la suya, la de mujeres madres. Es un conjuro estelar, pues formulan lo que desean de forma extraordinaria, como son todas ellas. Una inspiración que mira hacia el futuro con el empoderamiento que da la sororidad de su comunidad. Gracias por tanta generosidad.

*Amelia Sanchís Vidal*

**Profa. Derecho Eclesiástico del Estado. Universidad de Córdoba  
Jurista. Feminista. Activista e Investigadora en Género.**



# “Co-lab” de madres

**Tres madres.** Una emprendedora, una madre migrante autónoma y una madre empleada del mundo corporativo, todas con hijos varones entre 1 y 5 años de edad. Afuera, un contexto inesperado que impacta de inmediato en la vida dentro de las casas, la rutina, la crianza y los cuidados.

**¿Y ahora?** Fue así, tomando nuestra experiencia como punto de partida y sumando nuestras inquietudes, desafíos personales y profesionales, nuestras maternidades, dudas, emociones e incertidumbres, que gestamos juntas el Proyecto Madres en Cuarentena, en mayo de 2020. De ahí, escuchamos en profundidad a casi 200 madres, la gran mayoría en teletrabajo, y seguimos en diálogo para profundizar nuestro entendimiento a lo largo de los 7 meses siguientes.

Entre nosotras, un océano y dos países, Brasil y España, lo que nos ha despertado el interés en comprender las similitudes, las diferencias y los posibles aprendizajes de los dos contextos.

**Por qué lo llamamos “Co-Lab”?** Primero, porque este proyecto se ha llevado a cabo de forma colaborativa, co-creativa, flexible y respetuosa con nuestros contextos maternos, con la conciliación posible y en diálogo con otras madres, y no podía ser de otra manera. En segundo lugar, porque la vida personal y el recorrido en el proyecto nos permitieron experimentar y testear en un laboratorio – la vida cotidiana misma - los temas tratados. Mientras escuchábamos, también vivimos nuestros procesos y los cambios generados por el aislamiento social en tiempo real, compartimos reflexiones sobre “el ahora y el futuro” y buscamos, en estos intercambios, respuestas, propuestas y soluciones a estos desafíos – los individuales y los colectivos. Finalmente, porque realizamos jornadas basadas en la metodología de laboratorios sociales con madres participantes en el proceso, lo que se ha traducido en aportaciones, reflexiones, ideas, casos y prácticas que se reflejan en este documento.

A partir de esta experiencia, reforzamos nuestro entendimiento de que, apoyar a los procesos maternos, de cuidado, corresponsabilidad, conciliación y estructuras necesarios para promover una infancia saludable, son responsabilidades de la sociedad en su conjunto. Esperamos que este trabajo, que forma parte de nuestro maternar político, pueda contribuir a esta reflexión e inspirar cambios.

*Carol, Marcia e Sheila*

“

La **independencia de las mujeres** será una **víctima silenciosa de la pandemia**

Helen Lewis, autora de *Difficult Women: A History of Feminism in 11 Fights*

# Índice



## El proyecto “Madres en Cuarentena”

Introducción	10
Las madres y la pandemia	11
<b>Destakes:</b> principales puntos del estudio	17

## **Brasil y España:** una pandemia, dos países y sus múltiples realidades

32

## **Desafíos:** la experiencia materna en la pandemia

41

1. Economía de los Cuidados	42
2. Salud emocional y bienestar	52
3. Maternidad y Trabajo	63

## **Los Cambios** percibidos en la pandemia y una mirada hacia el futuro

74

Los **principales cambios** percibidos por las mujeres en sí mismas y

76

Los deseos de **cambios en la sociedad**, a partir de la pandemia

77

## **Violencias de género, maternidad y pandemia**

80

## **Consideraciones finales**

84

## **Anexos**

88

Notas metodológicas

89

Las autoras

91

Fuentes consultadas

92



# Introducción

La pandemia de la COVID-19 fue declarada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) a principios de marzo de 2020. A finales del mismo mes, más de 100 países ya habían determinado recomendaciones sobre la circulación local, nacional e incluso el cierre de fronteras y más de mil millones de personas se habían visto afectadas.

Los cambios, junto con los miedos e incertidumbres, nos han obligado a reorganizar rápidamente la dinámica económica, sanitaria, educativa, de movilidad y, fundamentalmente, la dinámica de los hogares, ya que el aislamiento social se ha convertido en un importante mecanismo de prevención del contagio.

De un día para otro, una parte del mundo regresaba a sus hogares para quedarse a la espera. **La casa se convirtió en el escenario principal de lo cotidiano.** Los cuidados con la vida, dentro y fuera del hogar, han exigido su lugar.

En este contexto, iniciamos conversaciones virtuales con mujeres madres en teletrabajo, para comprender los desafíos de la distancia social, en su vida diaria.

Empezamos en mayo de 2020 con conversaciones informales en nuestro entorno inmediato, basadas en nuestras propias realidades. Pronto decidimos ampliar esa escucha. Desarrollamos las cuestiones y difundimos el formulario. Hubo más de 100 respuestas en 7 días y muchos mensajes que nos animaron a seguir.

Paralelamente al proceso de escucha, seguimos estudios, datos y artículos generados durante este período y que muestran los impactos de la pandemia en diferentes dimensiones de la desigualdad de género.

## ¿Y qué tipo de impactos, la pandemia y el aislamiento social, han causado en la vida de mujeres madres?

**Incontables.** El aumento de la sobrecarga de trabajos de cuidados, el desequilibrio en la división de esas tareas, los retos de conciliarlo con el empleo - o la pérdida de este y de ingresos. El asedio moral y el *mobbing* maternal. El estrés, la presión, la carga mental y sus efectos sobre la salud y el bienestar emocional de la mujer. El aumento de la violencia doméstica, la reducción de acceso a servicios básicos de salud hasta la instancia más brutal: los feminicidios.

**Además de todo eso, sabemos que no estamos todas en el mismo barco.** En medio de esta marea pandémica, unas navegan en cómodos yates privados, otras en embarcaciones colectivas inestables, mientras muchas intentan remar con los restos que flotan de un naufragio social, económico y ambiental que antecede a la pandemia.

Así, incluso sabiendo de la imposibilidad de abarcar toda esa diversidad, queremos compartir en este documento lo que piensan y sienten casi 2 centenares de mujeres sobre el abismo de las desigualdades de género dentro y fuera del hogar, agravadas por la pandemia. E indicar caminos para un futuro más equitativo, justo y libre de violencias.

# Las madres y la pandemia

Las madres y los contextos para el ejercicio de la maternidad no son los mismos, todo lo contrario. Parafraseando a la escritora Esther Vivas, ser madre de 1 no es lo mismo que ser madre de 2, 3 o 4. Tener bebés en casa es diferente a tener preadolescentes. Ser una familia monoparental liderada por la madre implica una carga de trabajo y retos diferentes a una familia con la presencia de 2 cuidadores. Ser madre en los barrios de élite no se puede comparar con la situación de las madres en la periferia. Ser madre negra, madre rural, madrastra, madre migrante o refugiada. Tener o no tener una fuente de ingresos que cubra tus necesidades, sufrir violencia intrafamiliar, tener acceso universal al sistema de salud. Todo esto marca la diferencia e influye en el ejercicio de la maternidad.

Es un universo complejo, desigual, con matices difíciles de contar en un solo documento con la profundidad necesaria. Reconocemos todas las formas de maternidad, así como a aquellas y aquellos cuidadores que se dedican a las personas dependientes, menores o mayores de edad.

**Y optamos, desde nuestro “lugar de habla”, por escuchar a madres que han estado trabajando, emprendiendo, investigando virtualmente con sus hijos e hijas dentro de casa en esta pandemia.**

Para estas madres, la repentina desaparición de la red de apoyo, de la infraestructura externa, acogiendo la escuela en el hogar, así como su oficina en el mismo espacio -

para la minoría que tiene la suerte de tenerlo, se supone que debe asumir nuevos roles y mucha presión: ser educadora, administrar el plan de emergencia para la vida hogareña, ser psicóloga y animadora de actividades, responsable de cocinar, limpiar, cuidar, ser experta en medidas de higiene y que todo lo demás encaje en el mundo invisible del cuidado.

Se enfrentan al agotamiento, en un intento por continuar su vida profesional con una normalidad que ya no existía, por realizar bien todas las funciones, por mantener la “productividad” y participar en un sinfín de reuniones. Esta suma de tareas, la imposibilidad de hacer una pausa y contar con ayuda, ha dado lugar a una montaña rusa de emociones, ansiedad y una saturación emocional física, mental que pone encima de la mesa el mito de una maternidad “moderna”.

Entonces, en medio del caos y la sensación de que muchas están compartiendo desafíos y sentimientos comunes, decidimos preguntar y escuchar “**¿Cómo estamos?**”.

Nuestra pregunta no es retórica y no tiene fines estadísticos. **Surge para abrir un espacio para la escucha de las experiencias maternas en medio de la distancia social. Para abrir el diálogo con la sociedad,** a partir de los aspectos identificados como prioritarios por las propias madres. Para retratar, desde la visión de ellas y por sus palabras, un momento histórico repleto de desafíos.

The background features a wooden surface with several paper cutouts. There are several stick figures drawn on small rectangular pieces of paper, and larger, irregular shapes that resemble houses or buildings. The entire scene is overlaid with a semi-transparent pink filter.

# El proyecto

*Madres en cuarentena*

# MADRES EN CUARENTENA

Maternidad | Pandemia | Teletrabajo

El proyecto Madres en Cuarentena surge con el propósito de **escuchar el testimonio de madres teletrabajando en Brasil y España**. Para conocer los impactos del aislamiento y de la distancia social en su cotidianidad. Y **abrir diálogo** con diferentes interlocutores sobre los desafíos identificados. Escuchamos a casi 200 mujeres entre junio y agosto de 2020 y seguimos en diálogo con muchas de ellas a lo largo de 7 meses (hasta diciembre de 2020), para construir colectivamente, las percepciones presentadas en este documento. Los 3 enfoques temáticos principales del estudio han sido:



## Metodología – enfoque cualitativo



## Premisas del estudio

### **SOBRECARGA**

Las madres son un grupo muy afectado por los cambios en lo cotidiano traídos por la pandemia y el aislamiento social (pérdida de la red de apoyo, superposición de funciones y sobrecarga de trabajos).

### **GESTIÓN EMOCIONAL**

Además de la sobrecarga física, hay impactos emocionales y psicológicos importantes para las mujeres madres, con reflejos en su salud y bienestar.

### **CORRESPONSABILIDAD**

La distribución de los trabajos de cuidado es desigual en la mayoría de los hogares, con menor participación y/o responsabilidad de los hombres en los casos de familias biparentales cisgénero\*.

### **CONCILIACIÓN**

Las medidas y apoyos para facilitar la conciliación del trabajo de cuidados y el trabajo considerado productivo (remunerado) son mínimas, inexistentes o insuficientes, tanto en el ámbito de gobierno como en las empresas.

\*Cisgénero es la condición de la persona cuya identidad de género corresponde al género asignado al nacer.

## Perfil general de las mujeres escuchadas

Las mujeres escuchadas en Brasil y España son todas madres, en su mayoría entre 36 y 45 años de edad, con 1 a 2 menores a cargo y estuvieron teletrabajando durante la primera ola. Son por lo general, mujeres con cualificación universitaria, que actúan como empleadas de pymes o de grandes empresas, funcionarias, profesionales autónomas, emprendedoras (con negocios consolidados o recientemente creados), freelancers e investigadoras.

**199** mujeres escuchadas

**151** de Brasil | **48** de España



**Formulario online**

**163 respuestas**

133 BR/ 30 ESP



**Entrevistas en profundidad**

**14 respuestas**

6 BR/ 8 ESP



**Testimonios espontáneos recibidos**

**22 respuestas**

12 BR/ 10 ESP



**70%** 36 - 45 años

**76%** realizando actividades remunerada durante en confinamiento

**26%** Familias monoparentales y madres divorciadas

**10%** Mujeres migrantes

**230** niñas y niños

siendo cuidados por las madres escuchadas

**Familias monoparentales**



**97%** Teletrabajando durante el confinamiento

**2%** Con custodia compartida

# Aspectos metodológicos

Optamos por una metodología que nos aportara datos y priorizara la mirada cualitativa, narrativas y la observación atenta a la realidad investigada. Elegimos estar cerca y en diálogo con parte de esas madres, a lo largo de los 7 meses del proceso, **porque más importante que levantar datos, era acogerlas y escucharlas dentro de nuestras posibilidades.**

Junto a las conversaciones y testimonios, utilizamos como recurso principal un formulario online dividido en **5 partes: perfil, aspectos emocionales, cuidado diario, relación con el trabajo y percepción de cambios.** Con un total de 34 preguntas, donde 9 cuestiones principales son abiertas, y hay un campo libre, opcional, para comentarios adicionales (fue utilizado por más del 70% de las madres).

## Estructura de la escucha

Parte 1 <b>Sobre ti</b>	Identificación del perfil de las participantes.
Parte 2 <b>¿Cómo te sientes?</b>	Principales aspectos emocionales durante la cuarentena
Parte 3 <b>Lo cotidiano de los cuidados</b>	Impactos en los cuidados: hogar, con dependientes y consigo misma.
Parte 4 <b>La relación con el trabajo</b>	Carga y condiciones de trabajo durante la pandemia.
Parte 5 <b>Una mirada en perspectiva</b>	Percepciones y deseos de cambio, internos y/o en la sociedad, en relación a la maternidad.

El formulario fue distribuido a partir de nuestras redes sociales personales, profesionales y grupos de madres, con la pretensión de escuchar alrededor de 30 mujeres y obtener un “termómetro social” de lo que estaba pasando.

Lo lanzamos online, el **17 de junio de 2020, cuando España permanecía en confinamiento domiciliario y en Brasil con el distanciamiento voluntario o regional. Sólo después sabríamos que era el principio.**

La recepción de formularios estuvo abierta en **Brasil, de 17 de junio a 15 de junio, y en España, hasta el 15 de agosto.** Sin embargo, cabe destacar que en los 7 primeros días recibimos más de cien respuestas de Brasil, lo que nos obligó a limitar la recepción por nuestra capacidad de procesamiento y análisis de las informaciones. Al final, éramos 3 madres en cuarentena también, en un proyecto independiente y voluntario.

Además del formulario online, realizamos entre julio y octubre **entrevistas semiestructuradas y recibimos testimonios espontáneos** en los cuales las madres describían su cotidianidad de forma detallada. Complementamos con datos de estudios, artículos y noticias realizados en ese período, que nos ayudaron a comprender la realidad de las madres en los 2 países. En la presente versión, incorporamos estudios hasta mayo de 2021, un año después del inicio del proyecto.

Por último, además del diálogo con muchas madres que nos dejaron sus contactos, realizamos 2 encuentros virtuales con las madres trabajadoras, el primero el 25 de octubre, en formato de laboratorio social y el segundo el 28 de octubre, con mujeres representantes de 40 empresas de Brasil.

# ¿Por qué “Madres en Cuarentena”

## Cuarentena

.f.

- . Conjunto de 40 unidades.
- . Edad comprendida entre los 40 y los 49 años.
- . Tiempo de 40 días, meses o años.
- . Aislamiento preventivo a que se somete durante un período de tiempo, por razones sanitarias, a personas, animales o cosas.



Foto del archivo personal, mayo de 2020.

Obviamente, el nombre del proyecto hace referencia a las medidas de aislamiento recomendadas al principio de la pandemia en diferentes países, a partir de las cuales las “cuarentenas” pasan a ser una constante para prevenir los contagios por la covid-19 y parte de nuestro vocabulario habitual.

En nuestro contexto, la “cuarentena” en casa ya no era solo un mecanismo para personas enfermas, con síntomas o recién llegada de viaje. ¡No! Nuestra cuarentena era colectiva, por tiempo indefinido, ya sin conexión con el origen del término: *los 40 días*. Al principio fueron 15, luego 30, 45 días, así, siendo renovados de 15 en 15. **En total fueron 98 días de confinamiento en España en la primera ola, que ha durado del 15 de marzo al 21 de junio de 2020.**

En Brasil, con la ausencia de medidas unificadas, la incertidumbre generada y el aislamiento social han sido en gran parte irregular, en muchos casos voluntario, con mayor adhesión en algunas regiones, sectores y clases sociales. Con eso, **la supuesta “cuarentena” se convirtió en un continuum de aislamiento-relajación**, eso sí, sin escuelas por durante más de 10 meses seguidos, ¡uno de los mayores desafíos para las familias y sobre todo las madres!

Pero “Madres en Cuarentena” se refiere también a los 40 días iniciales póst-parto conocido como puerperio o cuarentena, una etapa sensible de reorganización física y hormonal, llena de cambios, dedicación intensiva a los cuidados y para la cual, tradicionalmente, se acostumbra recomendar cierta reclusión, autocuidado y descanso, siempre y cuando sea posible, por la intensidad física y emocional.

Después de las primeras 6 semanas de aislamiento social, muchas mujeres con las que conversamos contaban que su estado emocional y sentimientos eran similares a los vividos durante el periodo del puerperio, **una nueva cuarentena.**



# *Destakes*

Principales puntos del estudio

CONCILIACIÓN FAMILIAR

## El 22% de las madres renunció a su sueldo para cuidar de sus hijos en 2020

A un 37 % de las madres se le negó el teletrabajo

De ellas, un 74 % lo ha hecho a costa de los días de **vacaciones**, un 21 % ha recurrido a una **excedencia**, y un 11 % ha tenido que acogerse a una **reducción de jornada** de hasta el 100 %.

## Los estragos invisibles de la pandemia en las madres solteras

En Brasil, cerca de 8,5 millones de mujeres dejaron el mercado de trabajo desde la irrupción de la covid-19. Para las que crían a sus hijos solas, los retrocesos han sido aún más profundos

## Malabares de las madres trabajadoras en cuarentena

LABORAL

### Las madres, entre el home office y el cuidado de los hijos durante la cuarentena

mujer

Síndrome de Burnout, el trastorno que puede acabar con tu salud mental durante la cuarentena

CAROLINA LOMAS

## Más hombres haciendo la compra pero más carga de cuidados sobre las mujeres: la pandemia refuerza la brecha de género

Las primeras averiguaciones hechas durante la pandemia muestran que los hombres participan más, pero que la carga principal sigue recayendo en las mujeres, que son también quienes más flexibilizan sus empleos para cuidar

**El primera año de pandemia deja 10.000 mujeres fuera del mercado de trabajo y al 'cuidado' de familia "sin remuneración"**

## Un estudio de Malas Madres revela que una de cada cuatro mujeres renunció durante la pandemia a todo o parte de su trabajo para cuidar de menores

Según los datos de la encuesta, para el 73% de las mujeres que conviven con su pareja la corresponsabilidad se ha mantenido igual, incluso ha empeorado para el 11%

Día de la Mujer

## La pandemia estrangula las oportunidades laborales de las madres

- Casi una de cada cuatro mujeres ha tenido que renunciar a todo o parte de su trabajo para el cuidado de sus hijos
- El Gobierno estudió una baja laboral remunerada para las cuarentenas preventivas de menores, que no ha sido aprobada

### Los hombres en el despacho y las mujeres en la mesa del salón: cómo el teletrabajo ha evidenciado la desigualdad

## Encierro eleva estrés de mamás; cuarentena duplica sus labores

Además de la tensión por la crisis sanitaria, las mamás mexicanas padecen más presiones con sus familias

08/05/2020 05:00 LAURA TORIBIO

## 'Mães estão no limite': famílias vivem estresse inédito com crise e quarentena

Paula Adamo Idoeta - @paulaidoeta  
Da BBC News Brasil em São Paulo

5 agosto 2020

Infográficos Estadão

Com pandemia, participação das mulheres no mercado de trabalho é a menor em 30 anos - Infográficos

Mãe de um bebê de um ano e meio e uma menina de sete anos, sustentava as crianças sozinha antes da pandemia fazendo trabalhos ...  
3 days ago

## Mães na pandemia: 'Sinto pânico só de pensar em ficar doente'

Como o coronavírus escancarou a desigualdade social, racial e de gênero e isola mães que lutam contra falta de renda ...

SÃO PAULO

Fabiola Perez, do R7

BBC Brasil

As mães demitidas durante a pandemia: "Tentei conciliar trabalho com meu bebê, mas perdi o emprego"

É difícil, porque eu me esforcei bastante, trabalhava dia e noite, com uma sobrecarga emocional enorme. Você se sente desvalorizada como ...  
3 weeks ago

## Pandemia exclui mães do mercado e força empreendedorismo

Pnad aponta que 4 milhões de mulheres ficaram desempregadas no 2º trimestre. Negócios comandados por mulheres devem crescer

UOL

Após meses de home office e filhos em casa, mães estão à beira do colapso

Ela não é a única. Segundo estudos, as mães são dos grupos que mais apresentam problemas de saúde mental durante a pandemia. Uma ...  
6 days ago

CORONAVÍRUS

Home office é novo indicador de desigualdade econômica no Brasil

Segundo o IBGE, sistema concentra trabalhadores formais qualificados em regiões mais prósperas

EL PAÍS Brasil

A dificuldade de ser mãe trabalhadora em plena pandemia

É o que revela uma recente análise feita nos Estados Unidos pela consultoria McKinsey e a Fundação Lean In. A necessidade de compatibilizar ...  
2 weeks ago

CIÊNCIA

Produção científica de mulheres e mães despenca em meio à pandemia de coronavírus

Questionário enviado para mais de 6 mil estudantes de pós-graduação, professores e pós-docs revela dificuldades; entre as pós-graduandas, apenas 10% estão conseguindo realizar suas pesquisas. 'Estadão' traz relatos dessas cientistas

Giovana Girardi

18 MAI 2020 15h12 atualizado às 18h25

MULHERES

## Como a quarentena escancarou a sobrecarga de mães dentro de casa

Em uma sociedade que atribui majoritariamente às mulheres as tarefas domésticas, é possível equilibrar home office, atividades de casa e o cuidado com os filhos durante o isolamento?

## Mães em quarentena: 79% relatam sintomas de ansiedade

Segundo pesquisa conduzida pela Catho, uma das grandes dificuldades do atual momento é conciliar trabalho, tarefas domésticas e filhos

# Desafíos del contexto

MATERNIDAD | PANDEMIA | TELETRABAJO

1

## DESAPARICIÓN REPENTINA DE LA RED DE APOYO

Escuelas, guarderías, cuidadores, abuelas y abuelos, parientes, amistades o personas del vecindario.

2

## NUEVAS TAREAS A REALIZAR

Actuar como docente, como psicóloga para el apoyo emocional de la familia, cuidadora a tiempo completo y sin pausas, gestora de crisis, animadora de actividades, agente sanitario.

3

## TRABAJO SIMULTÁNEO A LOS CUIDADOS

Los cuidados a la vida no paran durante el horario laboral.

4

## FALTA DE ESTRUCTURA Y CONDICIONES DE TRABAJO

Espacio adecuado, privacidad, silencio, equipamiento, conexión, horarios, plazos, exigencias imposibles de cumplir.

5

## AMPLIACIÓN DE LAS HORAS DE TRABAJO: Empezar antes y terminar más tarde de lo habitual

Ubicación adecuada, privacidad, silencio, equipamiento, conexión, horarios, plazos, exigencias que no encajan.

6

## REPARTO DESIGUAL DE LA TAREA DE CUIDADOS

La mujer como principal responsable y gestora de los cuidados del hogar y con personas dependientes.

7

## IMPACTO EMOCIONAL

Sobrecarga de tareas, aumento de la ansiedad, presión, preocupación, incertidumbre, miedos, necesidad de apoyar emocionalmente a otras personas de la familia, imposibilidad de dedicar tiempo a sí misma.



*Agotadas, sin pausas, más preocupadas, sin tiempo para sí mismas, con más ansiedad, estrés físico y emocional. Y a pesar de todo, más conscientes de su valor personal, del valor de su maternar y de su condición de privilegio al poder teletrabajar.*

Fragmentos de los relatos maternos

Lo que ya estaba presente en la vida cotidiana de las madres antes la de la pandemia, como la acumulación y superposición de tareas y distribución desigual de los cuidados, se acentuó en el confinamiento. Si bien hay diferencias de contexto, de impactos y de algunos sentimientos entre las mujeres escuchadas en Brasil y España, la percepción general es muy parecida y hay mucho en común en sus reivindicaciones. Las mujeres de ambos países enmarcan la desatención, desvalorización y desinterés social en relación a la infancia, a los cuidados y hacia la maternidad.

### EL MUNDO DEL TRABAJO

**Uno de los aspectos más destacados de este estudio es sin duda la relación de las mujeres madres con el trabajo y el cuestionamiento sobre patrones, dinámicas y desafíos en este ámbito. A raíz del confinamiento y del sobreesfuerzo para conciliar, brasileñas y españolas pasaron a cuestionarse más los modelos, roles y carencias del sistema, abriendo espacio para cuestionar, individual y colectivamente, el mundo laboral.**

En las semanas iniciales del aislamiento social, las madres trabajadoras manifiestan con frecuencia el sentimiento de “culpa” por no conseguir hacer todo y se sienten “menos productivas”, a pesar de las innumerables tareas a lo largo del día, casi sin pausas. Con el paso de las semanas, aumentan las críticas a los formatos de trabajo que, por un lado, ignoran las dinámicas de la crianza en la pandemia y penalizan la maternidad en el ámbito profesional. Además de existir insensibilidad en las organizaciones, la presión y el control por una “productividad” imposible, en un contexto como el vivido. “El contexto ha cambiado completamente, no hay como mantener los mismos parámetros de productividad”, apunta una de las madres entrevistadas.

Los prejuicios sutiles, acosos y micromachismos en el ambiente profesional, poco a poco van contaminando las relaciones y las dinámicas. Recibimos diversos relatos y ejemplos de cómo eso sucede. Una de las consecuencias es que las mujeres madres se sienten en una espiral de silencio dentro de las organizaciones, donde no hay espacio para abordar las cuestiones de la crianza sin perjudicar o poner en riesgo su puesto. En este sentido, las mujeres madres españolas han estado un poco más cubiertas que brasileñas, desde el punto de vista de protección legal y condiciones de trabajo, y con las medidas sociales y de seguridad sanitaria durante la pandemia. Las brasileñas, sin embargo, han contado más con privilegios de clase y raza que soluciones colectivas y democráticas. Quizás por eso mismo queda, evidente en las narrativas llegadas de Brasil, el deseo de emprender y hacer un camino profesional más autónomo que les permita mayor flexibilidad para conciliar y ejercer la maternidad sin imposiciones externas.



*¿Por que tenemos que elegir entre una maternidad patriarcal sacrificada y una maternidad neoliberal subordinada al mercado?*

Esther Vivas, autora de Mamá Desobediente.

### EL MATERNAR Y LOS CUIDADOS

Las mujeres quieren sentirse apoyadas en el ejercicio de su maternidad, apoyo real, a ser posible mensurable y que, sobre todo, respete sus decisiones. No reclaman sobre la maternidad en sí misma, sino de las condiciones en las que tienen que hacerlo, y desean la posibilidad de equilibrar la maternidad con sus realizaciones personales y/o profesionales, un deseo que coincide con lo ya revelado por Esther Vivas en “Mamá Desobediente” (2018). Pero además, tienen claro que no quieren ser las únicas responsables de las tareas de cuidados, de la gestión del hogar y la dedicación hacia las personas dependientes. Piden responsabilidad del ámbito público y corresponsabilidad a en su entorno, en concreto a los varones.

En ese sentido, la pandemia tuvo un efecto importante para la concienciación de las mujeres. “Nos ha puesto en un experimento colectivo, global y simultáneo que resultó ser una olla a presión enorme en términos de cuidados”. Frente al contexto intensivo y de desgaste, muchas mujeres han podido percibir por primera vez, en ellas y en su entorno, que no se trata de un problema privado, puntual o solo suyo. En el caso de las madres escuchadas en este estudio, son notables las menciones de acercamiento a las pautas feministas, a grupos que reivindican el maternar político, que buscan incidir en políticas públicas y que cuestionan el *status quo*.

**Podríamos decir que las madres se han hecho más conscientes de las desigualdades. ¿Y cómo se sienten?** Se sienten poco acompañadas y valoradas en el entorno familiar y por la sociedad en su conjunto, sabiendo que hay madres aún menos visibles. Sienten que todo esto ya estaba ahí, pero que la pandemia ha puesto una lupa y nos ha abierto la oportunidad de abordarlo. Sienten que la sociedad no entiende que la vida también debe cuidarse durante el horario comercial. Saben que su jornada y la de otras madres, pasó a empezar antes y terminar más tarde y que eso es insostenible. Sienten que la gestión del hogar se convirtió en gestión de crisis. El ideal de la conciliación se derrumbó incluso para quienes se encontraban en una condición privilegiada. El sueño del teletrabajo se ha convertido en un gran caos. Sienten que todavía prima la incomprensión y el desinterés por lo que es la cotidianidad real de los cuidados y que la “adaptación” a la ausencia de soporte, recae sobre ellas.

**Pero sobre todo las mujeres madres sienten que eso no puede seguir así. Y aquí empieza un gran deseo de ver cambios en la sociedad.**

A pesar de eso,  
las madres que  
escuchamos...

 **reconocen** estar en un **lugar privilegiado y seguro al poder trabajar desde casa.**

 **muestran preocupación por otras mujeres** y la cadena de desigualdades que se sustenta desde la necesidad de contar con el servicio de otras madres más vulnerables.

 **dicen** que el confinamiento ha posibilitado mayor **conexión con sus hijos/as y su familia** y perciben el valor de estar más presentes en el hogar.

 **desean poder conciliar esfera personal y trabajo** de una manera más equilibrada.

 **se han hecho** más **conscientes de su fuerza, capacidad y valor** ante contextos adversos.

 **enfatan: no se quejan de la maternidad, pero cuestionan el contexto social** que no ve ni valora el ejercicio del cuidado y la niñez como una etapa fundamental del desarrollo humano.

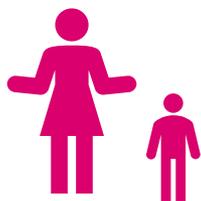
# Economía de los Cuidados

## Reparto de tareas y responsabilidades



En las casas con niños y niñas de 0 a 5 años que han estado con progenitores teletrabajando y sin la red escolar disponible, estimamos que se realizaran alrededor de

**15 tareas de cuidado diarias.**



### TAREAS

Las madres son responsables de **al menos 70% de las tareas domésticas y de cuidado**. En España se nota un reparto un poco mejor de tareas, siendo ellas responsable de un **60% de las tareas**.

### GESTIÓN DEL HOGAR

Las madres escuchadas son prácticamente, en el **100% las principales responsables de la gestión del hogar y de los cuidados con hijos e hijas**. La redistribución de las tareas y responsabilidades es un reto.

### ESCUELA Y SALUD

Las madres son las principales responsables de **monitorear la salud, la escuela en línea y los grupos de whatsapp** de la escuela, durante la pandemia.

Estimamos que las cerca de 200 mujeres que participaron en el proceso de reflexión, realizaron, entre marzo y septiembre de 2020 (los primeros meses de la pandemia), al menos

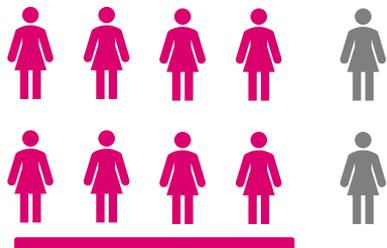
# 180.000

horas de trabajos de cuidado, considerando un promedio de **4 horas diarias**.

# Salud emocional y bienestar



**3 de cada 4 mujeres** se han sentido más tristes e indefensas durante el confinamiento.



**8 de cada 10 mujeres** se notaron más irritadas por el aumento de la sobrecarga y la presión.



**1 de cada 4 mujeres** no se sintió cuidada por otras personas en ningún momento, a pesar de su rol constante de cuidadora.

**El 60% se sintió sola la mayor parte del tiempo, sin nadie con quien compartir su estado emocional o preocupaciones en su entorno cercano**

Destacan la dificultad de hablar sobre cómo se sienten con familiares, compañeros o colegas de trabajo, ya que manifestarlo es recibido por lo general como “reclamación” y no necesidad de ayuda o apoyo.



El **84% de las mujeres** citan lo importante que fue hablar con otras mujeres, conocidas o desconocidas, aunque fuera puntualmente, para compartir dificultades y sentimientos.

## Principales reflejos observados en los hijos e hijas

Las madres han notado cambios emocionales y comportamentales en bebés, niñas, niños y adolescentes durante el confinamiento. Entre los principales cambios están:

- *Aumento de la sensibilidad*
- *Alteraciones del sueño*
- *Mayor irritación principalmente con la escuela*
- *Miedo a la muerte*
- *Más tristeza*
- *Agresividad*
- *Mayor demanda por atención y presencia*
- *Mayor dependencia*
- *Inseguridad*
- *Regresión en las etapas de desarrollo*

# Maternidad y trabajo

## Desafíos en relación con el teletrabajo en el contexto de la pandemia.

### Teletrabajo

*"Es como vivir en el trabajo o llevar a los niños a la oficina todos los días ... "*



- **Espacio compartido y no preparado para el trabajo**, lo que dificulta la concentración e impacta en el desempeño
- Jornadas de **cuidados y de trabajo entrelazadas y concomitantes**
- Dificultad con la **gestión del tiempo**
- **Exceso de actividades online**
- **Ampliación de la jornada de trabajo** incluso en la madrugada para "dar salida" a todo



Falta de apoyo e incentivo de las empresas para que los hombres puedan ejercer su parentalidad.

Percepción en el ambiente profesional de que "la mujer es madre" y el "hombre es profesional"

Apoyo asimétrico entre parejas Cis, con mujeres apoyando más el trabajo de sus compañeros.

### Maternidad y carrera

- **Falta de empatía** del entorno profesional
- **Aumento del control** y presión
- **Prejuicio, acoso y cambio** en el comportamiento de jefes y/o equipos de trabajo con las madres
- Imposibilidad de hablar sobre esos desafíos
- Atención al tema solamente cuando las **mujeres llegan "al límite"**



Devaluación de la carrera y de la mujer profesional después de la maternidad, principalmente por la asociación cultural de que la mujer es la principal responsable del trabajo de cuidados, **lo que afecta su permanencia en el mercado laboral, ingresos, autonomía y oportunidades de desarrollo.**



# Maternares diversos

## Otras realidades observadas en la escucha

### Familias monoparentales lideradas por madres

Un **26% de las mujeres escuchadas son madres en solitario**, por opción o por circunstancias. Para ellas, el aislamiento social supuso un desafío exhaustivo, inimaginable y, en diversos momentos, con situaciones absurdas. En España, con la obligatoriedad de permanecer con niñas y niños en el hogar, las madres de menores no podían dejarlos en casa y llevarlos al mercado, por ejemplo, generaba situaciones de poca empatía y algunas hostilidades. En ambos países, la ausencia de las escuelas ha quitado de ellas la principal red de apoyo, obligando a un malabarismo imposible para cuidar y trabajar al mismo tiempo. La sensación continua de soledad, episodios de inestabilidad emocional y mucha presión son las menciones más frecuentes. Además de la preocupación por no por perder el empleo, ya que su renta es fundamental para el hogar.

### Madres Migrantes

Hemos escuchado un **10% de madres migrantes**, un **80% residiendo en Córdoba capital durante el confinamiento**. Un 62% estuvo trabajando de forma remunerada y un 38% estuvo sin trabajo o trabajando puntualmente en la primera ola debido a la pérdida de alternativas laborales con la pandemia. Cabe resaltar que sólo un **30% de la madres migrantes que han estado trabajando han podido hacerlo con contratos formales** y, por tanto, con cierta protección laboral. Para ellas, que en general no cuentan con una de apoyo familiar cercana y siendo algunas familias monoparentales, el cierre de escuelas y guarderías ha multiplicado los desafíos, además de tener condiciones de trabajo más precarias. El apoyo de individuos y ongs ha sido fundamental para solucionar más rápidamente los desafíos surgidos en confinamiento.

### Madres en vulnerabilidad socioeconómica

La principal escucha que se ha dado sobre contextos específicos de vulnerabilidad han sido dos conversaciones realizadas con Regina Tchelly, líder comunitaria y creadora del proyecto Favela Orgánica, en Brasil, y transmitidas en directo por las redes sociales. Ella, que vive en el Morro de la Babilonia, en Rio de Janeiro, una favela con cerca de 3700 habitantes, ha estado trabajando durante toda la pandemia con las madres de la comunidad y nos ha ayudado a entender ese contexto de alta precariedad laboral. En abril de 2020, un **92% de las madres de comunidades ya indicaban que en el plazo de un mes empezaría a faltar comida**. Además, las escuelas, esencial para la educación y alimentación cotidiana, estaban cerradas. El espacio reducido de las casas, falta de recursos, estructura y acceso a la tecnología son problemas que siguen repercutiendo en 2021.

# Relatos

Mi esposo sale temprano para trabajar todos los días, mis padres son grupo de riesgo, la escuela está cerrada. Me quedo en casa con mi bebé y mi hijo de 5 años. Sin escuela y sin ayuda, ha sido agotador y no hay tiempo para detenerse a respirar. Tuve que parar mi negocio por ahora. ¿Cómo limpiar, cocinar, amamantar, hacer el papel de la guardería y trabajar al mismo tiempo?

La presión del trabajo fue enorme. Y a eso se suma preparar desayuno, almuerzo, cena, meriendas, lavar ropa, desinfectar compras, zapatos, piso, lidiar con el insomnio, la incertidumbre, la soledad, las ansiedades y tratar de que todo luzca bien para que mi hija no se asuste.

Con toda la familia dentro de casa, hay cosas por hacer todo el día.

El aislamiento les quita a las madres, valiosas herramientas de atención comunitaria.

Cuando insistí en que no podía trabajar el fin de semana porque estaría ocupada con la casa y mi hijo, soy madre en solitario y no tenía una red de apoyo, mi jefe respondió irónicamente (por escrito): “¡Qué buena vida!”.

La sociedad no tiene en cuenta que los niños pequeños demandan cuidados el 100% del tiempo y el trabajo se multiplica. No es lo mismo cuidarse. ¡Esta personita necesita a alguien a su lado desde que se despierta hasta la hora de acostarse!

Cuando los niños duermen, corro a hacer de todo: ordenar, limpiar, cocinar y trabajar, esperando que no se despierten. El padre, si está en casa, aprovecha este tiempo para hacer sus cosas, no le preocupa hacer lo que necesita en la casa.

# Relatos

Tengo un gran compañero que ha compartido el cuidado de nuestro hijo y la casa por completo. Él se queda con el bebé de 6 a.m. hasta las 12 p.m., prepara el almuerzo y yo me ocupo de las pequeñas tareas por la tarde.

Además, yo me ocupo de la limpieza de la casa y él se ocupa de toda la comida. Pero eso no disminuyó nuestro cansancio (solo aumentó su sensibilidad hacia la maternidad). Reconozco mi enorme privilegio. Quizás incluso ha aumentado el dolor psíquico de ver que a pesar del cansancio, estoy mejor que la mayoría de la población femenina que tiene trabajo e hijos.

Me siento distante de mi pareja. Él espera de mí disponibilidad y devalúa mi labor profesional. Comparte algunas tareas pero no se responsabiliza por la bebé de forma plena. Si no doy pautas, si no le pido, él no se ocupa de las cosas como es debido. Su trabajo es siempre una prioridad, puede trabajar horas extra, pero espera que termine mi jornada laboral junto con la suya, aunque todavía no haya terminado todo lo que tengo que hacer. Empiezo a trabajar después de él porque no duermo bien por la noche (él duerme) y me dedico a los cuidados por la mañana. Estoy cansada hasta para discutirlo.

Cuidar a los niños es mucho más difícil que trabajar fuera, pero fue justo eso lo que me ha enseñado exactamente qué es la maternidad y me hizo consciente de lo femenino que vive en mí. Me entristece mirar atrás y ver que pasé tantos años con el lado masculino mucho más expuesto, pero estoy feliz de poder mirar hacia el futuro y darme cuenta de que hoy soy más consciente de ambos lados.

Creo que es importante que las empresas entiendan y refuercen que los padres deben tener la misma dedicación que esperan que tengan las madres en el cuidado de sus hijos, para que se permitan y asuman la responsabilidad del cuidado.

# No todo es desafío: los 10 principales cambios internos positivos

Las mujeres relatan cambios internos en sí mismas durante el confinamiento y que son **vistos como positivos**

## 1. PERCEPCIÓN DEL TIEMPO

Una mayor apreciación del ahora con el consiguiente cambio de prioridades en la vida diaria.

## 2. VALORIZACIÓN DE LAS PEQUEÑAS COSAS

Conciencia de lo que realmente importa, mayor aprecio a las pequeñas cosas, placeres, momentos, pequeños logros.

## 3. VALORIZACIÓN DE LAS RELACIONES

Una nueva mirada a los vínculos y renovación de los afectos: familia, hijos/as, amigos/as y entorno. Reconocimiento de la existencia (o no) de una red de apoyo y su importancia.

## 4. CAMBIO EN LA PERCEPCIÓN SOBRE EL TRABAJO

Reevaluación, cuestionamiento, deseo de cambio en la dinámica de trabajo, con reflexión sobre el modelo actual al que están sometidas. Búsqueda del equilibrio con la maternidad.

## 5. VALORIZACIÓN POR RECONOCIMIENTO DE LA VIDA

También relacionado con el valor del tiempo, pero con más conciencia sobre la relevancia de la salud, del bienestar y de la finitud.

## 6. EQUILIBRIO EMOCIONAL

Mayor conciencia y autoconciencia sobre el estado emocional, posibilidad de equilibrio, deseo de cuidarlo y mayor sensibilidad en relación a lo emocional de las personas en su entorno.

## 7. AUTOCUIDADO

Necesidad de mirarse a sí misma, percepción de la sobrecarga y deseo de hacer algo por sí misma: en lo físico, emocional, y espiritual. Reivindicación de tiempo para sí. Necesidad de aprender a pedir ayuda como una forma de cuidarse.

## 8. CONCIENCIA DEL PRÓPIO VALOR

Percepción de su valor, de lo que quieren, de su capacidad, de resiliencia y adaptabilidad.

## 9. CONCIENCIA SOCIAL Y POLITICA

Mayor sentimiento de colectividad, interdependencia. Mayor acercamiento a los feminismos. Reconocimiento de desigualdades y condición de privilegio. Más reflexiones sobre políticas públicas y contrato social.

## 10. NOCIÓN DE LOS LIMITES Y DE LA VULNERABILIDAD

Mayor conciencia de la necesidad de ser flexible, soltar, entender que no tienen el control de todo. Autoconciencia y mayor confianza para afrontar situaciones adversas.

# 10 cambios colectivos para un mundo póstpandémico

Los cambios que las madres quieren ver en la sociedad, a partir de las experiencias en la pandemia.

## TRABAJO

Para conciliar el cuidado y el trabajo remunerado, es necesario repensar el uso del tiempo, las dinámicas de trabajo y la relación con el trabajo, buscando **garantizar el espacio para el ejercicio de la maternidad, el desarrollo profesional y la autonomía financiera de las mujeres. Quieren conciliar, pero quieren también más satisfacción y sobre todo, que el mercado laboral no ignore la crianza.**

## RESPONSABILIDAD Y CORRESPONSABILIDAD

Entendiendo que el trabajo de cuidados no es un "*problema de mujeres o sólo de madres*", **es un desafío social en el que diferentes agentes pueden (y deben) ejercer su parte de responsabilidad:** gobiernos, empresas, su entorno social y, fundamentalmente, los padres en la corresponsabilidad.

## REDES DE APOYO

El trabajo de cuidado requiere una red de apoyo múltiple: escuelas, cuidadores, servicios de cuidado, orientación y seguimiento de diferentes familias, apoyo familiar y / o comunitario, espacios socioeducativos y sociales. **Esta red debe ser universal y amplia para adaptarse a los diferentes contextos de la maternidad y de los cuidados y no ser condicionada por los aspectos del mercado.**

## EMPATÍA

La maternidad, los aspectos biológicos, emocionales y de cuidados, son poco comprendidos en la sociedad. Con formas de vida cada vez más individuales, nos alejamos de los saberes ancestrales transmitidos entre mujeres. Dejamos el maternar solo, incluso en el núcleo familiar. **La empatía con la madre requiere acercarse y reconectar a las personas al proceso de generación, creación y cuidado de la vida.**

## CAMBIO CULTURAL

El principal tema central que se plantea es el acercamiento y la **participación de los hombres en los trabajos de cuidados en la sociedad** - en la crianza, pero también en otros contextos. Este aspecto es fundamental para eliminar las brechas de género.

## COMUNIDAD

El proverbio "*se necesita un pueblo para criar a un niño*" debe aplicarse en la práctica: **¿Dónde está el pueblo? ¿Quién eres dentro de él? ¿Cómo reconstruimos el sentimiento de comunidad, colectivo, pertenencia?** En este sentido, las mujeres aportan la reflexión de que es necesario reconstruir estos lazos, asumiendo que cuidar a las personas dependientes es una tarea de la sociedad en su conjunto y no de un sólo cuidador/a.

## RECONOCIMIENTO

**Comprender el valor, la importancia y la dedicación exigente del trabajo de cuidado,** entendiéndolo como trabajo que sostiene a la sociedad; valorándolo, reconociéndolo y honrándolo para replantearlo en la sociedad.

## POLÍTICAS PÚBLICAS

Desarrollar políticas públicas y asignar recursos para lograr la equidad y reducir las brechas de género, tomando en cuenta las **necesidades de las mujeres madres así como las desigualdades sociales e interseccionalidades que atraviesan a las mujeres.**

## EQUIDAD

**Las mujeres quieren que la sociedad avance hacia la equidad.** Saben que el camino es largo y que se necesita educación, inversión y acciones transversales. Pero confían en que es posible lograrlo.

## SORORIDAD

La sororidad se percibió en la práctica durante la pandemia, aunque de manera virtual, así como el interés por los temas feministas y las agendas de género. A partir de esto, **las mujeres quieren fortalecer el apoyo a otras mujeres y quieren que esta red sea ampliada y consistente en su vida diaria.**

A hand is shown pointing to a map on a document. A red pushpin is visible on the right side of the image. The background is a mix of a grayscale map and a solid red area.

# Brasil y España:

Una pandemia, dos países y sus  
múltiples realidades.

# El teletrabajo

CONTINGENCIA, PRIVILEGIO Y CAOS

El teletrabajo no ha sido elección, tampoco un cambio planificado y organizado previamente por las familias. Ha sido una solución de emergencia y poco accesible para la mayoría de la población. En general, trabajar desde casa se considera una buena alternativa para equilibrar vida personal y el trabajo. Sin embargo, en este contexto de la pandemia, a pesar del privilegio y de los beneficios, se convirtió en un caos, con gestión de tareas, cuidados y hogar que no encajaban en las 24 horas del día.

R  
e  
s  
u  
m  
e  
n

## Brasil

### Aislamiento parcial y/o voluntario

- ✓ **10%** de la población en teletrabajo
- ✓ **8,4 millones** de personas
- ✓ **50%** en la región Sudeste
- ✓ **73%** con nivel universitario
- ✓ **10 meses** sin escuelas
- ✓ **8,5 millones de mujeres** fuera del mercado de trabajo a raíz de la pandemia

- Población: **210 millones**
- Casos de COVID-19: 15.359.397
- Personas fallecidas: 428.034\*\*
- Personas curadas: 13.622.419

Junio 2021

## España

### Confinamiento obligatorio y Estado de Alarma

- ✓ **Entre 16% a 34%** teletrabajando\*
- ✓ **3 a 6,5 millones** de personas
- ✓ **26%** en la Comunidad de Madrid
- ✓ **6 meses sin escuelas**
- ✓ **10 mil mujeres** fuera del mercado de trabajo a raíz de la pandemia (UGT)

- Población: **46,6 millones**
- Casos de COVID-19: 3.592.751
- Personas fallecidas: 79.208
- Personas curadas: 150.376

Junio 2021

FUENTE: PNAD COVID19 do IBGE (julho/2020):<https://www1.folha.uol.com.br/mercado/2020/08/home-office-e-novo-indicador-de-desigualdade-economica-no-brasil.shtml> e Encuesta de Población Activa (EPA) del INE. Datos sobre COVID-19: utilizamos el mapa comparativo del periódico El País, "Mapa de la Pandemia" (Brasil y España), de 27.06.2021 para obtención del total acumulado. Sin embargo, el 19.06.2021, el consorcio de medio de comunicación de Brasil apuntaba la marca de 500 mil personas fallecidas. CEPAL, *Balance Preliminar de las Economías de América Latina y el Caribe*, 2020. Disponible en: [https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/46501/9/BP2020\\_Brasil\\_es.pdf](https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/46501/9/BP2020_Brasil_es.pdf)

# Mujeres escuchadas en España

**48 mujeres** participantes del estudio

**30 participantes** del formulario de escucha online

**8 entrevistas** en profundidad

**10 testimonios** espontáneos

**80%** de las participantes viven en Andalucía

**66%** viven en la provincia de Córdoba

**De las 8 entrevistas:**

- 4 han sido realizadas en Córdoba Capital
- 3 han sido realizadas con mujeres migrantes
- 1 ha sido realizada con madre en solitario

**Formulario online**

**163 respuestas**

133 BR/ 30 ESP

**Entrevistas en profundidad**

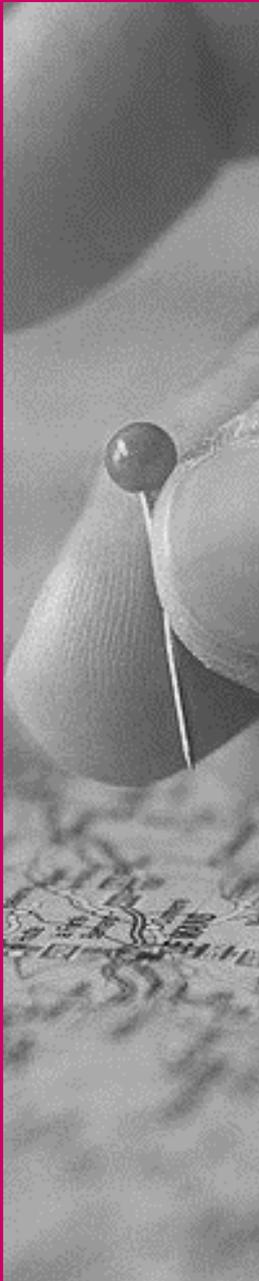
**14 respuestas**

6 BR/ 8 ESP

**Testimonios espontáneos recibidos**

**22 respuestas**

12 BR/ 10 ESP



# La crisis de los cuidados

## m á s a l l á d e l a s f r o n t e r a s

La crisis de los cuidados expuesta de manera indudable durante la pandemia de la COVID-19, ha afectado a familias pero sobre todo a las mujeres en la mayoría de los países. A pesar de los diferentes contextos y aspectos culturales, este hecho que demuestra que la asignatura “igualdad de género”, sigue pendiente a nivel global.

A lo largo del 2020, tuvimos la oportunidad de hablar e intercambiar experiencias con madres en Alemania, Argentina, Australia, Brasil, Croacia, Chile, Colombia, España, Estados Unidos, México, Guinea-Bissau, Mozambique, Paraguay, Portugal, Reino Unido y Suiza.

**Fue sorprendente notar los innumerables aspectos comunes que nos hacían llegar sobre sus experiencias**

- ¡y que potente este intercambio en la distancia, entre conocidas y desconocidas, en medio al “huracán pandémico”! Excepto para las mujeres de Australia, que han vivido un contexto más relajado, con menos restricciones y por menor tiempo, las demás nos contaban los desafíos y sentimientos de ser una “madre en cuarentena”, intentando equilibrar maternidad, hogar y vida laboral, “24x7”, invisibles al sistema.

Por eso, al mirar la realidad de Brasil y España, **nos pareció relevante enfatizar más los puntos comunes que las diferencias**, pues eso era la evidencia de que la crisis de los cuidados está más allá de las fronteras, de la propia pandemia, de la cultura, estilos de vida, visiones políticas o aspectos económicos. Por supuesto, no nos

afecta a todas por igual y sí, los contextos, las interseccionalidades y las políticas facilitan o empeoran mucho la experiencia. Pero lo que nos atraviesa a todas, en cualquier lugar, es el género, la maternidad en este caso, y todas las brechas y desigualdades que suponen.

Asimismo, destacamos algunas de las diferencias observadas entre Brasil y España, que creemos que impactaron las experiencias maternas en la pandemia y en la distancia social.

1)

**Las medidas sanitarias adoptadas en Brasil y España han sido prácticamente opuestas** y ambas han condicionado mucho el lo cotidiano de las familias. En España, las restricciones del Estado de Alarma y el confinamiento obligatorio han aislado los núcleos familiares de marzo a junio de 2020, por 98 días consecutivos, con mayor apertura durante el verano y con nuevas restricciones a partir del otoño de 2020 hasta el final del Estado de Alarma, en mayo de 2021. Con esas medidas, España ha tenido un período de aislamiento riguroso, pero ha logrado mantener las escuelas abiertas desde septiembre de 2020, sin nuevos cierres. A pesar de los desafíos, con las medidas sanitarias adoptadas, las familias han podido retomar determinadas rutinas a partir de septiembre, con cierta seguridad y contando con un poco más de apoyo, alternativas y convivencia, aunque lejos de la normalidad conocida anteriormente.

En Brasil, la inexistencia de medidas centralizadas del gobierno federal y las informaciones contradictorias han

A black and white photograph showing a hand holding a pushpin over a map. The pushpin is pinned to a point on the map, and the hand is visible in the foreground, slightly out of focus. The map shows geographical features and lines, possibly representing a city or region.

# Una pandemia, dos países

Medidas sanitarias, protección social y modos de vida

generado confusión, inseguridad y mucha incertidumbre. Sin medidas unificadas en el país, gran parte de la población ha estado expuesta, sin protección sanitaria adecuada y en riesgo continuo, lo que ha acentuado también las desigualdades.

El gobierno del Estado de São Paulo, el más poblado del país y desde donde nos han contestado la casi totalidad de las madres, empezó a adoptar medidas de forma gradual a partir de 11 de marzo y las más restrictivas el 23 de mismo mes. En esta fecha, más de 5000 escuelas estatales han sido cerradas, lo que supone cerca de 3,5 millones de alumnos/as en casa, el inicio de un largo proceso de distanciamiento. El 24 de marzo de 2020, el presidente del país se pronunció en la televisión pidiendo “la vuelta a la normalidad”, manifestándose contra el confinamiento en masa y acusando a los medios de generar “sensación de pavor” en la población.

Sobre las escuelas, las clases sólo empezaron a ser retomadas de forma presencial en 4 de febrero de 2021, de forma también gradual, lo que ha significado más de 10 meses sin escuelas y sin actividades presenciales.

Asimismo, en Brasil, con la intensificación de los casos de COVID-19 en marzo de 2021, el mes más letal en el primer año de la pandemia, y cuando el país ha superado la trágica marca de más de 300 mil muertes, nuevamente muchas escuelas cerraron, aunque parcialmente.

**En total, entre marzo de 2020 y marzo de 2021, las familias y madres brasileñas de la provincia de São Paulo han tenido que gestionar entre de 10 y 11 meses de la escuela totalmente online. Mientras, las familias y madres de España han afrontado cerca de 3 meses de forma continua (marzo a junio de 2020) y luego otros 5 meses de forma parcial, ya que los centros escolares han sido reabiertos en septiembre de 2020, con clases presenciales y online.**

Destacamos además la cantidad de tiempo continuo de niñas, niños y adolescentes dentro del hogar y bajo los cuidados de una (o más) persona adulta, un desafío para la gestión psicológica y emocional de toda la familia. En nuestros análisis, observamos que **las madres con hijos/as de 0 a 5 años han sufrido más con la alta sobrecarga de trabajo de cuidados directos y dedicación intensiva a los menores. Aquellas con hijos/as a partir de 6 años hasta la adolescencia, afrontaron más desafíos relacionados con la escuela online, a la ausencia de actividades extracurriculares y convivencia social, sintiendo así el aumento de los conflictos emocionales que surgieron con los cambios en la rutina.**



# Una pandemia, dos países

Medidas sanitarias, protección social y modos de vida

2-a)

**Las desigualdades sociales y sus impactos en los trabajos de cuidados** es un tema extenso y complejo, pero apuntamos aquí dos aspectos observados y relevantes en el contexto de este estudio.

El primero es el **teletrabajo como indicador de desigualdades**. En ambos países, el teletrabajo ha sido posible para una minoría de la población que en general realiza actividades relacionadas con el manejo de información, conocimientos, investigación y trabajos más creativos.

**En Brasil, se estima que sólo un 10% de la población ha podido realizar teletrabajo** siendo más de un 50% en la región Sudeste, donde se encuentran São Paulo y Rio de Janeiro, con un total de 8,4 millones de personas (PNAD COVID-19 – IBGE, 2020). En España, los datos indican la media de un 16% de personas teletrabajando (INE), pero con la pandemia se estima que un 26,9% ha podido teletrabajar en Madrid, 22,6% en Cataluña y un **12,8% en Andalucía** (Adecco, 2020). Datos de Eurofund (2020) apuntan además que hasta un 51,5% podría haber teletrabajado en España durante el confinamiento (entre marzo y junio de 2020).

Esos datos nos muestran que poder teletrabajar en la pandemia ha sido un privilegio en sí mismo, con todos los desafíos afrontados. Podemos inferir también que el

teletrabajo es facilitado para aquellas actividades consideradas más cualificadas, y que requieren niveles más altos de capacitación y educación.

En el caso de las madres que han contestado el formulario de Madres en Cuarentena, un 76% estuvo realizando trabajo remunerado con regularidad durante el aislamiento social de la primera ola y 5% lo ha realizado fuera del hogar en cuidados (salud/servicios domésticos). Cuando miramos solamente a las madres que lideran familias monoparentales, un 97% de las participantes estuvo teletrabajando y prácticamente sin apoyo, lo que indica la presión sufrida, responsables de hogares con un solo sueldo.

Cuando miramos solamente los datos de España, un 73% estuvo trabajando de forma remunerada y 27% no ha trabajado durante el confinamiento. En Brasil, el percentil de mujeres que no han realizado trabajos remunerados regulares baja a 19,5%.

En relación a las madres migrantes, entre aquellas que han podido trabajar, un 30% lo han hecho con contratos formales y con regularidad y un 70% estuvo trabajando de forma precaria, sin contratos, realizando alrededor de 10 horas por semana. De ellas, solamente 2 mujeres han podido teletrabajar.



# Una pandemia, dos países

Medidas sanitarias, protección social y modos de vida

2-b)

**El segundo punto de las desigualdades sociales y sus impactos en los trabajos de cuidados que destacamos aquí, está en la contratación de los servicios de cuidados y de tareas de hogar.**

Para entenderlo, empezamos con una cita de Peter Burke referenciada por la profesora y escritora Nadiane Kruk, y que nos ayuda a comprender un poco del modo de vida y de las desigualdades en Brasil:

*“Cuando visité la Universidad de São Paulo por primera vez en 1986, rápidamente me di cuenta de que había más profesoras que en Cambridge. Pronto me enteré de una de las razones de esto: las tareas del hogar y limpieza los hacían las empleadas de hogar”.*

Peter Burke,

Catedrático de Historia Cultural en la Universidad de Cambridge, uno de los historiadores culturales más reconocidos de la actualidad.

La realidad observada por el académico británico en Reino Unido y Brasil, en 1986, es analizada desde otra perspectiva pero con constataciones similares, en el libro de Kruk, publicado en 2020, donde la autora hace una comparación del contexto de mujeres madres trabajadoras en Brasil y Alemania, en relación a los desafíos de conciliación.

Referencia: Nadiane Smaha Kruk es ingeniera, madre, migrante y autora del libro “30 hours – work-life balance & gender equity” y nos ha acompañado en diálogo profundizando sobre la Economía de los Cuidados a lo largo del desarrollo de “Madres en Cuarentena”, aportando su experiencia, conocimientos y visión desde Alemania, donde reside actualmente. Traducción libre de la cita de Peter Burke, mencionada en las redes sociales de Nadiane.

Segundo la Organización Internacional del Trabajo (OIT) Brasil tiene la mayor población de empleadas de hogar del mundo (BBC, 2018), cerca de 7 millones de personas, o 3 para cada 100 habitantes, en su mayoría mujeres, afrodescendientes, con bajo nivel de escolaridad.

En la práctica, mujeres de clase media, media alta o alta en Brasil, en general con más años de estudios, mayores ingresos y trabajos más cualificados suelen contratar a otras mujeres para realizar el servicio de limpieza, tareas de hogar, preparo de alimentos y cuidados con menores por valores bastante bajos, lo que es posible por las grandes diferencias salariales y la desvaloración de los cuidados.

Hablamos de una práctica bastante extendida en la sociedad y no puntual, es decir, hay muchas familias que cuentan con una profesional con jornadas de 40 horas laborales, por ejemplo. Otras que cuentan con una o más trabajadoras disponibles “24x7”, que viven en el hogar, y que realizan tareas que van mucho más allá de la prestación un servicio, un especie “sirvienta” sin pausas, una clara herencia de la dinámica de la esclavatura, que ha sido abolida en Brasil solamente en 1888.

En resumen, hay un dinámica que repasa de un parte significativa de las tareas del hogar que libera a algunas muje-



# Una pandemia, dos países

## Medidas sanitarias, protección social y modos de vida

res, en general blancas, somete a otras, en general negras, y mantienen a los hombres ausentes de ese costoso trabajo.

**¿Qué tiene eso que ver con la pandemia?** Todo. Primero porque la eliminación de ese soporte cotidiano genera de inmediato una sobrecarga que estaba oculta y pasa a “visibilizarse” con lupa “y guantes”. Habitadas a contar con esas trabajadoras, se han visto, de la noche a la mañana, con un cúmulo de nuevas funciones más la escuela.

Segundo, porque muchas de las mujeres trabajadoras de hogar también son madres, sin recursos, infraestructura, redes o políticas públicas que las soporten. O sea, ¿Con quién dejan a sus hijas e hijos? ¿Quién realiza sus tareas en el hogar o cuida a sus mayores? La ausencia de soluciones colectivas y democráticas de los cuidados, genera distorsiones en función de las posibilidades individuales.

Tercero, porque muchas de ellas han perdido sus empleos, en general informales, durante la pandemia. Para aquellas que han podido mantenerse empleadas, eso ha significado riesgo y exposición continuos para acudir a su trabajo.

En nuestras conversaciones, notamos que esa dinámica es muy diferente para madres trabajadoras que viven en los países europeos, por ejemplo.

Si por un lado impera también en la UE la desigualdad, la precariedad y que sea un trabajo realizado principalmente por mujeres migrantes, es verdad que los testimonios recibidos de España indican que:

- **Las madres y familias no suelen contar con trabajadoras de hogar a diario o semanalmente**, sino que contratan ese servicio puntualmente para limpieza o “canguro”;
- Cuando hay contratación diaria y/o a la semana, suelen ser alrededor de 4 horas diarias;
- **Las diferencias salariales son menos extremas en España** que en Brasil, lo que hace más difícil la contratación de una empleada de hogar a tiempo completo como en el modelo brasileño;
- Durante el aislamiento en la primera ola, **la contratación de esos servicios de cuidados han sido prácticamente suspendidos en los hogares**;
- **Los varones, en particular las generaciones más jóvenes, están más habituados a participar de tareas del hogar y de la crianza**, a pesar de la persistencia de diferente dedicación en tiempo;
- **La distribución de las tareas entre la pareja, durante en confinamiento, ha sido un poco más equitativa en España que en Brasil**, así como hubo más testimonios de apoyo mutuo en la pareja. Asimismo, la mayor responsabilidad de gestión del hogar sigue siendo de las mujeres.

FUENTE: Nadiene Smaha Kruk es ingeniera, madre, migrante y autora del libro “30 hours – work-life balance & gender equity” y nos ha acompañado en diálogo profundizados sobre la Economía de los Cuidados al largo del desarrollo de “Madres en Cuarentena”, aportando su experiencia, conocimientos y visión desde Alemania, donde reside actualmente. Traducción libre de la citación de Peter Burke mencionada en las redes sociales de Nadiene.



# Una pandemia, dos países

Medidas sanitarias, protección social y modos de vida

3)

## Una mirada hacia las políticas de protección social.

Este es otro tema amplio que necesitaría un análisis y descripción en profundidad, otro estudio específico. Pero solamente como ejemplo, encontramos durante la pandemia medidas y políticas de protección y ayuda social urgentes o ya consolidadas en España, en mayor cantidad, calidad y beneficios que pueden llegar a diferentes perfiles de familias y madres en comparación a aquellas de Brasil – lo que no significa que sean perfectas y tampoco que todas las necesidades han sido cubiertas. Pero sí que hay una mayor cobertura, con una mirada más amplia en España que en Brasil, en este momento.

Entre ellas podríamos destacar diferentes medidas de “protección social” como aquellas dirigidas a los colectivos más vulnerables de la población (ingreso mínimo vital); ayudas a las personas autónomas y Pymes; medidas relacionadas con el ámbito laboral; medidas de protección de la vivienda y contra los desahucios (prórroga de contratos, moratoria de deudas, suspensión de desahucios, aplazamiento de pago de la renta, ayuda para el alquiler); protección a las mujeres víctimas de violencia de género (servicio de atención 016 durante 24h en el Estado de Alarma, en diferentes idiomas; atención psicológica a las víctimas vía whatsapp; centros de emergencia y acogida etc.).

Se suman a ellas, otras medidas ya existentes como las ayudas para familias numerosas, monoparental o madres con discapacidad; la deducción de 100 euros mensual de la Declaración de la Renta; ayudas para madres autónomas, complemento de maternidad en la pensión o medidas como reducción de jornada, excedencia y los permisos de lactancia.

Si bien esas medidas no han solucionado todos los desafíos, en su conjunto indican una gran asimetría en la visión para de la protección social en los dos países.

En Brasil, la medida de protección social más significativa, en a nivel federal, ha sido el “Auxilio Emergencial”. Un subsidio de 600 reales (100 euros aproximadamente) que beneficia a las personas en situación de vulnerabilidad y pobreza; personas desempleadas y trabajadoras informales. Hubo también medidas como el “Programa Emergencial de Preservação do Emprego e Renda”, con un propósito más económico y dirigidas al sector empresarial, incluyendo las pymes, pero con menor impacto, por ejemplo, para madres emprendedoras. Sin embargo, si miramos las familias y madres; la complejidad de sus contextos y necesidades en la pandemia (alimentación, vivienda, salud, derechos laborales, atención emergencial en casos de violencia, apoyo a la maternidad y a los cuidados), todo eso son aspectos, que de un modo general, han quedado al descubierto.

The background features a light pink, semi-transparent overlay on a wooden-textured surface. Scattered across the surface are several paper cutouts. Some are simple outlines of houses, while others are small rectangular cards, each containing a simple stick figure drawing with a round head and spiky hair. The overall aesthetic is clean and modern, with a focus on family and community themes.

# *Desafíos*

la experiencia materna  
en la pandemia



# Economía de los Cuidados



*El papel de cuidadoras "naturales" que las sociedades asignan casi exclusivamente a mujeres y niñas crea una sobrecarga de trabajo.*

*Esto limita sus oportunidades y opciones y socava sus derechos, convirtiéndose en un obstáculo fundamental para la igualdad de género, el empoderamiento y la autonomía de las mujeres.*

*Por eso hablamos de la necesidad de reconocer, redistribuir y reducir el trabajo de cuidado no remunerado que realizan las mujeres, para que la responsabilidad de este trabajo fundamental sea valorada y asumida entre el Estado, el sector privado, la comunidad y los hogares.*

*Y entre hombres y mujeres ”*

# Economía de los Cuidados

## Resumen

### Aspectos socioculturales

Las **tareas de cuidado**, relacionadas con la reproducción y el mantenimiento de la vida en sociedad, **se delegan casi exclusivamente al entorno familiar y, dentro de él, el mayor peso sigue siendo de la mujer, incluso cuando hay mayor presencia de hombres en el hogar.**

**Se les ve como una forma innata de afecto**, principalmente por parte de las mujeres y madres, vinculándolas a una “obligación afectiva”. A pesar de su exigente dedicación de tiempo y disponibilidad física, al no ser remunerado no hay valoración social ni reconocimiento de quienes lo realizan. **No son percibidos como trabajo.**

Esta lógica de distribución del **cuidado limita las posibilidades de participación social, política y económica de las mujeres**, ya que se enfrentan casi en su totalidad al desafío de adaptar y conciliar el trabajo de cuidado con otras actividades.

En la vida cotidiana habitual, para que sea posible realizar otras actividades, **parte de este trabajo se redistribuye con escuelas, guarderías, cuidadores, abuelos/as, familiares y trabajadoras del hogar**, siendo casi en su totalidad mujeres, la mayoría de las cuales son mujeres negras en Brasil y mujeres inmigrantes en España.

**Nos hemos distanciado de los modelos de crianza compartidos y colectivos.** Nuestro estilo de vida, cada vez más individualizado, y viviendo en pequeños núcleos familiares, nos aparta de las posibles conexiones de apoyo en nuestro entorno cercano.

## Las principales reivindicaciones

- 1 **redistribuir los cuidados en la sociedad**, comprendiendo que son trabajos que sostienen la economía.
- 2 **aumentar a participación y la responsabilidad masculina** en los cuidados (en la crianza, hogar y con personas dependientes)
- 3 **fomentar la creación de redes de apoyo a los cuidados**, sea en las ciudades, pueblos o comunidades.
- 4 **levantar datos e informaciones para entender los desafíos locales de los cuidados** y contar con las mujeres en el diseño de soluciones.

# Economía de los Cuidados

Los datos de Oxfam estiman que el valor monetario global del trabajo de cuidados no remunerado, realizado por mujeres a partir de los 15 años, es de **\$10,8 mil billones por año**, **3 veces mayor** que lo estimado para todo el sector tecnológico en el mundo.



FUENTE: Oxfam. Relatório Tempo de Cuidar, 2020, Disponible en: <https://www.oxfam.org.br/justica-social-e-economica/forum-economico-de-davos/tempo-de-cuidar/>

## PONIENDO LA LUPA

La Economía del Cuidado **sostiene a la sociedad casi de forma gratuita**, ya que gran parte del trabajo necesario para mantener la vida diaria y la economía lo realizan principalmente mujeres y de forma no remunerada. Sin estas actividades asistenciales, no sería posible mantener la economía y los mercados como los conocemos.

Una forma de visualizarlo, y trasladarlo a una escala individual y personal, es pensar en las personas asociadas al mantenimiento del cuidado en tu cotidianidad y en la de tus familiares: alimentación, limpieza y organización de espacios, cuidado de la ropa, higiene, compras, etc. Si tiene alguna ayuda, gratuita o pagada, esa persona se ocupará de alguna tarea en tu lugar. Si ponemos el foco en cómo se llevó a cabo el proceso de cuidados contigo, hasta que pudiste convertirte en un adulto independiente. **¿Cuántas personas participaron en este proceso? ¿Cuánto tiempo se dedicó exclusivamente a ti? ¿Fue este trabajo gratis? ¿Fue realizado por igual por hombres y mujeres?** Esta reflexión es un punto de partida importante, para comprender cómo este tiempo finito e invisible se convierte en billones.

Aquí, adoptamos la perspectiva del cuidado que incluye **cuatro aspectos**: el cuidado directo de quien lo necesita (cuidar a las personas que necesitan ayuda - niños, ancianos, enfermos), las condiciones previas para este cuidado (comida en el frigorífico, los útiles de limpieza disponibles, la casa en orden), la gestión mental de este proceso (planificación para que ocurra la dinámica diaria) y el autocuidado (que muchas veces se queda sin espacio considerando los otros tres).

# Economía de los Cuidados

## ¿De qué estamos hablando?

Cuando hablamos de los cuidados nos referimos a todas las actividades y prácticas necesarias para la supervivencia diaria de las personas.

*“El cuidado te permite cubrir las necesidades de las personas dependientes, por su edad o por sus condiciones / capacidades (niños, ancianos, enfermos o con alguna necesidad especial) y también de aquellas que podrían cuidarse por sí mismas.”*

Autocuidado	Cuidado directo con otras personas	Condiciones previas para realizar los cuidados	Gestión de los cuidados
Dormir, comer, asearse, ir al baño, realizar actividades físicas, prácticas para el bienestar y salud mental, prácticas espirituales, descanso, etc.	Actividades de cuidado interpersonal como: dar de comer, bañar, cuidar a un enfermo, limpiar, ponerlo a dormir, ayudar en las tareas del hogar, jugar, guiar, hablar por teléfono con un familiar para saber cómo están, etc.	Limpieza y mantenimiento de la organización de la casa, compras y saneamiento, preparación de alimentos, lavado de ropa, planchado, almacenamiento, barrido, lavar platos, etc.	Gestión continua del funcionamiento del hogar (lo que falta, lo que hay que arreglar, documentación y trámites), planificación, coordinación de horarios, seguimiento escolar, supervisión del trabajo de los cuidadores remunerados, etc.

# Economía de los Cuidados

Según la encuesta “Sem Parar”, realizada en 2020 con 2.641 mujeres en todo Brasil, el **64% de las mujeres en la pandemia indicó que durante el período de aislamiento social, la distribución de las tareas domésticas se mantuvo igual.**

Otro dato importante es que el número de mujeres que son las únicas responsables del trabajo doméstico y del cuidado en el hogar, es del 35,7%, aun considerando que sólo el 11% de las encuestadas indicó vivir solas.

La encuesta también indica que el **42% de las mujeres encargadas del cuidado de otra persona lo hacen sin el apoyo de personas ajenas al núcleo familiar.** En el caso de las mujeres negras, la falta de apoyo es aún mayor, correspondiente al 54% de estos casos.

## LA INDIFERENCIA SOCIAL, ECONÓMICA Y CULTURAL POR LOS TRABAJO DE CUIDADO

**Las tareas de cuidado son básicas, repetitivas y laboriosas.** Están arraigadas en nuestra vida diaria. Sin embargo, no hay reconocimiento social ni valoración económica en un mundo regido por el capital, lo que las relega a la irrelevancia social, aunque imprescindibles. Cuando se llevan a cabo de forma profesional, suelen estar mal pagadas y subestimadas.

En casa, se entiende que son recompensados simbólicamente y con cariño. En ambos casos, son realizadas principalmente por mujeres y niñas, ya que son tareas culturalmente asociadas al pensamiento de que las mujeres se sienten satisfechas al cuidar, son más aptas para estas tareas y están disponibles para hacerlo, ya que el espacio de realización masculino está fuera de la casa (Lagarde, 2003).

## ¿CUIDAR ES UN TRABAJO?

En el estudio @maes\_emquarentena, las madres identifican en su entorno el desinterés, el desconocimiento del trabajo y el tiempo real de dedicación, especialmente en lo que se refiere al cuidado de los niños/as. Así como, la minimización de estas tareas, como si en realidad fueran simples o menos importantes. **En definitiva, el cuidado no se percibe como trabajo ni se valora como tal cuando no es retribuido.**

Según una encuesta de Think Olga, **las madres dedican alrededor de 650 horas a la lactancia materna durante los primeros 6 meses de vida de un bebé.** Este cálculo podría extrapolarse a todas las demás funciones asistenciales, para demostrar las innumerables horas de dedicación libre, que obviamente conllevan elecciones personales (cuando es posible), pero esconden dilemas y privan a las mujeres del acceso a ingresos, oportunidades, participación, etc..

# Cuidados, igualdad de género & ODS

5 IGUALDADE  
DE GÉNERO



En la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible de la ONU, la igualdad de género y el empoderamiento de las mujeres son prioridades. En concreto, en los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), El tema de la atención se refleja explícitamente en la Meta 5.4

*“Reconocer y valorar el cuidado y el trabajo doméstico no remunerado, a través de la prestación de servicios públicos, infraestructura y políticas de protección social, así como la promoción de la corresponsabilidad en el hogar y la familia, según los contextos nacionales.”*

FUENTE: Plataforma Agenda 2030 Brasil: <http://www.agenda2030.org.br/> e [https://verne.elpais.com/verne/2017/10/18/articulo/1508338868\\_011151.html](https://verne.elpais.com/verne/2017/10/18/articulo/1508338868_011151.html)

Estas actividades relacionadas con la reproducción de la vida y la sociedad, están delegadas casi exclusivamente al entorno familiar y, dentro de él, a las mujeres.

Ellas son responsables por más de tres cuartos de los cuidados no remunerados y constituyen dos tercios de la fuerza laboral involucrada en actividades de cuidado remunerado (Oxfam, 2020).

En promedio, las mujeres pasan **3 horas más al día que los hombres en actividades del hogar** y con menores. Eso datos son similares en diferentes países. Esta lógica de distribución del cuidado limita las posibilidades de participación social, política y económica de las mujeres y estructura varios aspectos de nuestra sociedad.

Además, impacta directamente en la autonomía, la independencia económica, la obtención de un ingreso digno e incluso la jubilación que reciben las mujeres, ya sea por la necesidad de salir del mercado laboral; la imposibilidad de cotizar en los sistemas de seguridad social; por el menor ingreso promedio que varones; y por la no remuneración del trabajo exhaustivo, realizado en la vida diaria.

En la pandemia, la concentración de actividades en un mismo espacio, la sobrecarga y la ausencia de una red de apoyo se intensificaron y visibilizaron las desigualdades que ya existían, abriendo espacio para el debate sobre la Economía del Cuidado.

# Economía de los Cuidados

## LA RESPONSABILIDAD ES DE LA MADRE

- Incluso cuando el confinamiento se llevó a cabo junto a otras personas adultas, las madres son las principales responsables de al menos el 60% en España y 70% en Brasil de las tareas de la cuidados: lavar, limpiar, cocinar, comprar, supervisar las clases, etc. En el caso de las madres solas, ellas realizan entre 90 al 100% de las tareas.

## “¡Pregúntale a mamá!”

En general, son ellas quienes controlan lo que falta, lo que se debe hacer y cuándo, lo que se debe aprovisionar, a quienes distribuyen las tareas y guían la organización en su conjunto - cuándo y si hay ayuda.

**Desde un punto de vista práctico:** es la lista de la compra, "dónde están los calcetines", "qué hay para comer", "cómo se enciende la lavadora", "se acabó el papel higiénico", "lo haces mejor que yo", "ven a limpiarme", "ha cambiado de talla", "qué hay que hacer", el grupo de whatsapp de la escuela, "ven que no para de llorar", la junta de vecinos, la queja del vecino por el ruido de los niños/as. Para esto y mucho más, "Pregúntale a mamá" ... con o sin pandemia.

- Una de las mayores dificultades es la distribución de responsabilidades y la “carga mental” que conlleva. Las madres son las principales gestoras de los cuidados, de la casa y de la educación incluso cuando cuenta con apoyo de otras personas. Eso significa estar en constante planificación, gestión y acompañamiento de lo que “tiene que ser hecho”. El estudio detecta que un 65% de las mujeres contó con alguna ayuda diaria de sus parejas y un 10% contó con profesionales para tareas específicas. Pero la responsabilidad y la gestión del conjunto de las actividades recaen en la mujer.
- Además de las funciones habituales, 15% de las madres han cuidado de una persona enferma durante primera ola de la pandemia.
- ¿Quién cuida de las personas cuidadoras? Casi no existe una rutina de cuidados para las madres durante el confinamiento. El 25% de las madres, además de estar agotadas, no se sienten cuidadas por nadie y las que se sienten atendidas, mencionan que los cuidados son ocasionales o cuando la situación llega a extremos.

### ACTIVIDADES EN QUE LAS MADRES HAN RECIBIDO MÁS APOYO

- ✓ Compras de alimentos
- ✓ Desinfección de las compras
- ✓ Solucionar cuestiones diversas (ej. Banco, cuentas etc.)
- ✓ Tareas de limpieza de la casa
- ✓ Jugar con los/as niñas.

# Economía de los Cuidados

## LAS PRINCIPALES TAREAS Y TIEMPO DE ATENCIÓN EN LA VIDA DIARIA DE LAS MADRES EN LA PANDEMIA

Listamos las actividades basadas en los testimonios y referencias disponibles. Es una estimación del tiempo medio empleado que puede variar mucho en cada contexto según el número de menores, edades, estructura, espacio de la casa y número de personas implicadas.

Con menores	min	Con la casa / diario	min	Semanal y otros	min
1. Lactancia materna (8 x 15 min)	120	1. Preparar el desayuno, lavar y guardar los platos.	30	1. Verificar lo que falta, desde alimentos hasta artículos para el hogar.	30
2. Apoyo para la higiene y el cambio matutino (ropa, cepillado de dientes y limpieza general)	20	2. Preparar el almuerzo, lavar y guardar los platos.	60	2. Hacer la lista de la compra	15
3. Cambio de pañales y / o apoyo higiénico (ir al baño)	60	3. Preparar la cena, lavar y guardar los platos.	40	3. Planificar comidas	30
4. Ayuda alimentaria – desayuno	15	4. Lavar, extender, recoger, planchar, doblar y guardar la ropa.	90	4. Hacer compras	90
5. Seguimiento escolar (ayuda con equipos, preguntas, tareas, gestión de whatsapp escolar)	60	5. Limpieza de rutina: barrer, pasar la aspiradora, pasar un paño, quitar el polvo, etc.	45	5. Desinfectar y organizar compras	40
6. Demandas de atención (4 x 10)	40	6. Organizar las cosas fuera de lugar, almacenar juguetes y artículos en general.	15	6. Limpieza profunda de la casa	180
7. Actividades recreativas	40	7. Hacer camas, cambiar sábanas, ventilar la habitación	20	7. Pago de facturas	45
8. Ayuda alimentaria – comida	30	8. Cuidando plantas y animales	20	8. Procedimientos burocráticos para dependientes y del hogar	45
9. Soporte para la higiene nocturna (baño, cepillado de dientes)	40			9. Programación y seguimiento de servicios y reparaciones en general	30
10. Ayuda alimentaria – cena	30			10. Programación y seguimiento de citas médicas, cartillas de vacunación y otros trámites sanitarios	60
11. Acostar y conciliación de sueño	40			11. Atención a los miembros de la familia que viven en otro hogar	40
12. Atención emocional	20			12. Rutinas de salud familiar	40
<i>Tiempo total estimado</i>					
<b>4 a 9 horas diarias</b>		<b>3 a 5 horas diarias</b>		<b>5 a 10 horas a la semana</b>	

FUENTE: Elaboración propia en base a referencias como: Mujeres cuidadoras: entre obligación y satisfacción (Lagarde, 2003), Maternativa, Think Olga y lista de tareas de investigación @maes\_emquarentena

# Economía de los Cuidados

## ASPECTOS DESTACADOS

Lo que hace falta observar, debatir y transformar.



*Somos la generación de madres menos acompañadas. El modelo de vida actual, sumado al concepto de familia nuclear centrada en los progenitores, ha sacado algo esencial de la historia: la red de mujeres alrededor de la maternidad y que se acompañaron durante el embarazo, parto, puerperio y desarrollo infantil.*

Vanessa Requejo García, de Maternar Político

## LOS CUIDADOS Y LAS DESIGUALDADES

El tema de los cuidados es complejo y necesita ser analizado desde diferentes perspectivas, y es fundamental para abordar las desigualdades de género, raciales y sociales, ya que parte de este trabajo es traspasado a otras mujeres por subcontratación, en general mujeres negras (en Brasil) y migrantes (en España).

## CAMBIO CULTURAL

Como sociedad, tenemos el gran desafío de **cambiar nuestra mirada hacia el “Cuidar” y rescatar su posición central en la vida.** Necesitamos repensar el uso del tiempo en la vida cotidiana, entendiendo la importancia del cuidado, la infancia y la vida. Necesitamos fortalecer la aproximación de hombres y mujeres en la tarea de cuidar y recrear la organización comunitaria que nos permita el apoyo y el cuidado mutuos.

**La mayor participación de los hombres en la economía de los cuidados es condición básica para el cambio.**

## RED DE APOYO Y REDISTRIBUCIÓN DE LOS CUIDADOS

Desde un punto de vista práctico, es fundamental apoyar a los cuidadores para que puedan ejercer plenamente esta función y con la dedicación que requiere, por ejemplo, la atención a la primera infancia o a las personas mayores y con discapacidades. También necesitamos revisar la distribución de las tareas de cuidado de manera más equitativa, lo que significa **inversión y rediseño de políticas y redes.**

## CONTABILIZAR PARA MUDAR

Faltan datos, información y análisis sobre el uso del tiempo, los recursos y la economía del cuidado para conocer la realidad, identificar las necesidades de cambio y construir soluciones, infraestructura y políticas públicas que apoyen, remuneren, conciencien, eduquen y reorganicen el cuidado en la sociedad.



# 2

Salud  
Emocional



*Es difícil predecir los efectos de esta sobrecarga actual, pero os podéis imaginar que, después de la pandemia, tendremos una segunda epidemia, ésta de salud mental (...).*

*A corto plazo, el resultado es más insomnio, irritación, dificultad para concentrarse, compulsiones o consumo de alcohol y medicación.*

*A largo plazo, esto puede convertirse en depresión y problemas que requieran una intervención (psiquiátrica) más clara y compleja, con consecuencias a medio y largo plazo. Recordando además que la depresión y el agotamiento se encuentran entre las principales causas de ausencia del trabajo ".*

“

Desirée Cassado, psicóloga  
Entrevista para BBC News Brasil'

# Salud emocional

## Resumen

Contexto

La pandemia impuso un contexto que requería una gran **adaptabilidad, cambios inmediatos de hábitos, que estaban permeados por el miedo, la ansiedad y el estrés**. La necesidad de aislamiento social tuvo impactos emocionales en diferentes grupos sociales.

Desafíos

Para las madres, la sobrecarga de tareas, la carga mental, la falta de descanso, la necesidad de lidiar con sus propias emociones y las de las personas que las rodean, el desafío de intentar conciliar el trabajo de cuidado y el salario, las inquietudes y la casi eliminación de la descompresión **fueron generadoras de intenso estrés físico y emocional**.



Espacio de Escucha

**Un desafío adicional fue el espacio limitado para hablar sobre lo que sentían**. Las mujeres cuentan que hablar del cansancio en el hogar resonaba como una queja y no como una necesidad de aceptación y empatía. En el contexto profesional, las mujeres sólo han llevado el tema a una conversación cuando estaban al borde del agotamiento.



- **ACERCA DE LAS EMOCIONES:** (i) vivimos en una sociedad que habla poco sobre las emociones, (ii) las dificultades emocionales se ven como una debilidad (iii) los menores aprenden a lidiar con sus propias emociones al ver cómo los adultos lidian con las suyas
- **ES NECESARIO:** hacer espacio para el diálogo sobre las emociones y los impactos de la salud emocional en la sociedad.

## EN LA PANDEMIA...

Las dos primeras semanas de aislamiento fueron de mucha energía y esperanza en que todo se solucionaría pronto. A partir de la tercera semana, la vitalidad comenzó a disminuir y la “montaña rusa” emocional se hizo más notoria.

Nuestro proceso de escucha se inicia cuando ya llevamos más de 10 semanas de aislamiento. Lo que se identifica en ese momento es:

- ✓ **83%** de las madres estaban más irritadas
- ✓ **3 de cada 4 mujeres** se percibían más tristes e indefensas
- ✓ **El 69% sintió miedo o impotencia** ante la situación vivida en el colectivo
- ✓ **El 60% se sintió sola**, sin nadie con quien compartir su estado emocional o preocupaciones.

Además, al lidiar con un contexto tan desafiante, las participantes demostraron también ser más conscientes de su fortaleza y valor.

- ✓ El 55% se sintió con más confianza, más capaz de lidiar con la situación.
- ✓ El 64%, a pesar de la fatiga física y mental, se sintió más agradecida por su contexto privilegiado y su salud.

**Relaciones afectivas:** recibimos diferentes testimonios sobre la desestabilización de la relación afectiva con las parejas, principalmente por contacto intensivo, desafíos comunicativos, problemas generados por la asimetría en la distribución de cuidados desiguales y apoyo asimétrico en el trabajo remunerado. Por otro lado, las parejas que lograron un mejor equilibrio en el reparto de responsabilidades traen la experiencia contraria: fortalecimiento de los lazos y soporte emocional recíproco.

**Impacto en los niños, niñas y adolescentes:** el contexto de la pandemia, sumado a la nueva rutina, a la convivencia intensiva en el hogar, la escuela en línea y la imposibilidad de salir de casa también repercutió en los menores, quienes mostraron cambios de comportamiento, miedos y regresiones, aumentando la demanda de seguimiento y cuidado.

# Salud emocional

## IMPACTOS EN LA SALUD MENTAL Y EMOCIONAL DE LAS MADRES

El año 2020 ha requerido de todos una gran capacidad de adaptación, de afrontar la presión, el miedo y la necesidad de realizar cambios inmediatos de hábitos. Según la Guía El Impacto Emocional en la Pandemia, de Madrid + Salud (2020), pocos hechos históricos han producido efectos de esta magnitud, exigiendo un encierro tan prolongado en el tiempo y simultáneamente en gran parte del mundo.

Entre las consecuencias de la transformación de las dinámicas individuales y colectivas se encuentran los impactos en la salud mental y emocional de diferentes grupos de la sociedad, lo que viene siendo descrito como un “**montaña rusa**” de emociones al lo largo de **confinamiento**.

Para las madres no ha sido diferente. **Tristeza, irritabilidad, la impotencia y el desamparo, son sentimientos que están muy presentes en sus relatos.** El estrés y el cansancio extremo que resulta de la sobrecarga laboral y la imposibilidad de tomar un descanso y cuidarse, además de no tener con quien compartir tus sentimientos, agravan la situación. Diferentes estudios en Brasil y España vienen evaluando los impactos de la pandemia en las mujeres.

Aún así, hay reportes de un mayor sentido de **confianza y gratitud** por la capacidad de lidiar con el contexto, y por la salud y posibilidades materiales, en una sociedad tan desigual. Todo eso genera una mezcla de sentimientos que las deja conmocionadas y al mismo tiempo más conscientes de sí mismas, dispuestas a emprender nuevos vuelos en cuanto a perspectivas de futuro.

**Este capítulo presenta algunos de los sentimientos de las madres durante la cuarentena y cómo su salud emocional y su bienestar se vieron afectados por este contexto.**

# Salud emocional

EL IMPACTO EN LA SALUD EMOCIONAL DURANTE EN CONFINAMIENTO

@maes\_emquarentena

Con **10 semanas** de aislamiento social, identificamos que entre las madres de Brasil y España:

- El **83%** se notaba más irritada.
- El **75%** se sentía más triste e indefensa.
- El **69%** sentía miedo o impotencia con respecto a la situación en la que vivimos.
- El **60%** se sintió sola, sin nadie con quien compartir su estado emocional o preocupaciones.

## Burnout

Después de 5 meses de aislamiento social, empezamos a recibir testimonios de madres que fueron diagnosticadas con síndrome de **Burnout, que se caracteriza por el estrés excesivo, prolongado y con crisis de ansiedad, generadas por la sobrecarga laboral**, con agotamiento mental, físico y emocional. En los casos más graves, las madres necesitaban retirarse de inmediato de sus funciones profesionales.

FUENTE: Coronavirus: isolamento impacta saúde mental de 60% das mães- [https://www.em.com.br/app/noticia/nacional/2020/05/08/interna\\_nacional,1145623/coronavirus-isolamento-impacta-saude-mental-de-60-das-maes.shtml](https://www.em.com.br/app/noticia/nacional/2020/05/08/interna_nacional,1145623/coronavirus-isolamento-impacta-saude-mental-de-60-das-maes.shtml); Salud mental y COVID-19: Un año de pandemia - <https://www.consaludmental.org/publicaciones/Salud-mental-covid-aniversario-pandemia.pdf>; El Diario. Madres Quemadas: consecuencias psicológicas de la pandemia - [https://www.eldiario.es/sociedad/sindrome-quemada-consecuencias-psicologicas-pandemia\\_1\\_6037820.html](https://www.eldiario.es/sociedad/sindrome-quemada-consecuencias-psicologicas-pandemia_1_6037820.html)

Universidad del País Vasco/ 2020 (España)

Informe sobre las consecuencias psicológicas de la COVID-19

**46%** de las mujeres relata la dificultad para concentrarse.  
**44%** de la mujeres relatan aumento de episodios de ataques de ansiedad, frente a 25% de los hombres.

Encuesta realizada por Catho / 2020 (Brasil)

Coronavirus: aislamiento impacta la salud mental de 60% de las madres

**79%** de las madres indica síntomas de ansiedad.  
**60%** de las madres afirma sentir el impacto del aislamiento en su estado emocional.  
**49,5%** de las madres sintió aumento del estrés.  
**48%** de las madres admitió cansancio mental.

Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS)/2020 (España)

**50,2%** de las mujeres han tenido desafíos para conciliar el sueño frente a 33,2% de los hombres.

# Salud emocional

Para la coordinadora del Instituto de Investigaciones Aplicadas a la Mujer (Brasil), Tania Fontenele, **la mayor responsabilidad de las mujeres sobre sus hijos es una imposición.**

*“La maternidad es algo construido. No debería existir la obligación de ser algo exclusivo de la mujer. Es un tema que ha generado mucho conflicto porque las mujeres están en el mercado laboral. Desde principios del siglo XX, las mujeres abandonaron la obligación del mundo privado y pasaron al mundo público. Desafortunadamente, todavía están pagando un precio muy alto por esta independencia ”.*

## LIDIAR CON SUS PROPIOS SENTIMIENTOS Y DE LOS DEMÁS

**“Ser el termómetro emocional de la casa”** En el contexto de la pandemia, el saber afrontar los sentimientos y las emociones adquiere una dimensión mayor. Se trata de tener que lidiar con todo lo que hay que hacer y asegurar el propio equilibrio emocional para abrazar las emociones de la familia. **Las mujeres se sienten instadas a cuidar de todas las personas que las rodean** y no encuentran tiempo ni espacio para sí mismas.

## TIEMPO Y CULPA

El sentimiento de culpa fue una constante durante toda la escucha. Un término, según las observaciones realizadas, muchas veces repetido por las mujeres y poco utilizado en el universo masculino con respecto a los desafíos de la conciliación y el cuidado de los niños o el entorno emocional de su entorno.

Las mujeres se culpan por no poder lograr todo lo que "debería hacerse", por no cumplir con los estándares y parámetros de productividad esperados, por no prestar suficiente atención a sus hijos/as, por no poder lograr lo que les gustaría para sí mismas, para su estado emocional.

Además de la pandemia, existe un sentimiento crónico de impotencia por parte de las madres en la gestión del trabajo que también revela el peso cultural y el diseño patriarcal del modelo de sociedad, lo que dificulta el cambio de la dinámica que somete a las mujeres a juicio y las nombra como la principal o única responsable del hogar y los niños. **El tiempo de las madres es en realidad el de sus familias.**

# Salud emocional

## EL IMPACTO DEL AISLAMIENTO EN LAS RELACIONES

**Las búsquedas de términos relacionados con "divorcio" en Google aumentaron en un 9900%.**

Según Ana Suy Sesarino, psicoanalista y profesora de Psicología de la Pontificia Universidade Católica do Paraná (PUC-PR), la convivencia intensiva tiene una gran responsabilidad para incrementar el número de separaciones. Especialmente para las parejas que trabajaron fuera de casa y ahora están en teletrabajo, es muy difícil pasar todo el tiempo juntos, especialmente en un momento de tanto estrés y superposición de tareas.

FUENTE: Quarentena faz com que o número de divórcios cresça no Brasil. Revista Claudia, Editora Abril, julio de 2020. Disponible en: <https://claudia.abril.com.br/sua-vida/quarentena-faz-com-que-o-numero-de-divorcios-cresca-no-brasil/>

## EL IMPACTO EN LAS RELACIONES MATRIMONIALES / AFECTIVAS

Entre los diferentes impactos señalados en el bloque de salud y el bienestar emocional, se encuentran la desestabilización de las relaciones afectivas durante el encierro, particularmente en familias cis \* biparentales. La convivencia intensiva en un contexto incierto, la desigual distribución de las tareas de cuidado y las diferentes posibilidades de dedicación al trabajo remunerado, se señalan como los principales puntos de partida de los conflictos.

Por otro lado, en las familias en las que existe **una mayor implicación de los padres en las tareas de cuidado**, las madres relatan fortalecimiento del afecto, con una mejor comunicación y lazos más estrechos con la pareja.

## FAMILIAS MONOPARENTALES

Para las familias monoparentales, todas lideradas por madres en el caso de este proyecto, la limitación o la ausencia de la red de apoyo, desde la escuela hasta los miembros de la familia, trajo inestabilidad emocional, inseguridad y la necesidad de encontrar salidas alternativas para trabajar y cuidar a los hijos e hijas. En estos casos, los conflictos en las relaciones se han dado de forma más puntual con hijos/as y, en algunos casos, con exparejas en relación a aspectos de las responsabilidades sobre los menores en común.

\* Este es el perfil de la mayoría de las encuestadas: familias con dos personas cisgénero responsables de la crianza de los hijos. Cisgénero es la condición de la persona cuya identidad de género corresponde al género asignado al nacer

# Salud emocional



## Ejemplos de cambios en el comportamiento de niños y bebés informados por las madres

- Aumento de la sensibilidad
- Mayor irritación
- Miedo a la muerte
- Tristeza
- Agresividad
- Exige más atención y presencia
- Están más apegados, más dependientes
- Tener mayor inseguridad
- Las demandas escolares generan irritación
- Regresión en hitos de desarrollo
- Cambios de sueño
- Cambio de rutina
- Auto mutilación (uñas, piel, cabello)

## LOS IMPACTOS EN LOS NIÑOS, NIÑAS y ADOLESCENTES

Si la pandemia afectó al comportamiento y la salud emocional de los adultos, no fue diferente con niños, niñas y adolescentes. El aislamiento social prolongado durante meses, el cambio en la dinámica escolar y la nueva rutina, la información y noticias constantes sobre la pandemia, así como los cambios que experimentan los propios padres y madres -con la sobrecarga y multiplicidad de roles que asumen- son algunos de los factores difíciles de procesar y que afectan a los menores.

Los testimonios señalan diferentes etapas y estados de ánimo a lo largo de las semanas pero, en general, los bebés, niños y adolescentes pasaron por algún cambio de comportamiento, como aumento de ansiedad, miedo, tristeza, irritación, trastornos del sueño y de la alimentación, etc. Esos cambios han impactado directamente sobre las madres, quienes son las principales responsables de supervisar y apoyar a los niños para enfrentar sus emociones y frustraciones.

Para aquellos en edad escolar con actividades en línea, la adaptación al nuevo formato también trajo más conflictos y dificultades para seguir las clases o realizar las lecciones, que se acumulaban los fines de semana. Además, de las personas adultas de su entorno, la supervisión y el apoyo para que se preservara la conexión con la escuela después de meses sin clases presenciales, recae principalmente en las madres.

Ante el desafío de conciliar estas demandas y el trabajo sin una red de apoyo, las madres reportan un aumento en el uso de TV y dispositivos electrónicos para cubrir parcialmente la necesidad de presencia.

# Fuerza

La pandemia trajo un escenario inusual, permeado por incertidumbres e inseguridades, requiriendo cambios inmediatos en los hábitos y la dinámica diaria, provocando un estrés prolongado.

Ante el contexto adverso, las mujeres se miran a sí mismas e informan que reconocen mejor la fuerza y la fragilidad que conviven en su interior.

Por un lado, perciben su capacidad de adaptación, para afrontar retos, imprevistos y su capacidad de acción.

Por otro lado, informan que actuar “más allá del límite” durante tanto tiempo tiene consecuencias muy concretas para la salud física y emocional (ver al lado).

Además, sienten la presión de “tener que estar bien” para cuidar emocionalmente de toda la familia.

*Cansancio crónico*

*Ataques de ansiedad*

*Episodios de insomnio*

*Frecuentes cambios de humor*

*Sentimiento de incapacidad*

*Sentimiento de soledad*

*Dificultad para concentrarse*

*Agotamiento físico y mental*

*Burnout*

# Fragilidad

# Salud emocional

## ¿Qué es la sororidad?

Tiene su origen en latín, "soror", que significa "hermana" y se refiere a la hermandad entre mujeres. Se utiliza para referirse a la relación de apoyo y unión entre mujeres, contrario a uno de los estereotipos más arraigados, que son enemigas y compiten entre sí y que se oponen a la realidad del movimiento feminista, que se crea y sobrevive con una red de relaciones entre mujeres.

FUENTE: Traducción y adaptación libre de Kohan, Marisa. Diccionario feminista para miembros asombrados del patriarcado (hombres y mujeres), <https://www.publico.es/sociedad/feminismo-diccionario-feminista-miembros-atonitos-patriarcado-hombres-mujeres.html>

## SORORIDAD

### *La importancia del apoyo entre las mujeres*

La escucha demuestra que la hermandad, la empatía, la solidaridad y el apoyo mutuo entre las mujeres jugaron un papel fundamental en el apoyo emocional de las madres durante el confinamiento.

**El 84% de las mujeres citan lo importante que es haber tenido contacto con otras mujeres para compartir dificultades y sentimientos.**

Las conversaciones a través de mensajes desde aplicaciones, en redes sociales, en grupos de mujeres, con amigas o desconocidas, se han convertido en los principales espacios para compartir desafíos, vivencias, hablar de emociones, "desahogarse", intercambiar ideas y soluciones y apoyar a otras mujeres.

Por un lado, las participantes revelan que estas alternativas abrieron espacio para el encuentro y aceptación de los desafíos vividos por las madres en el período, pues muchas refirieron incomprensión e incapacidad para hablar sobre lo que sentían en su entorno familiar. Por otro lado, este intercambio ha incrementado el interés en las agendas feministas, en las iniciativas para el empoderamiento de las mujeres y en la comprensión de las realidades de otras mujeres en diferentes contextos y orígenes.

## Principales dificultades

No poder tener tiempo para mí, no sentirme capaz de hacer ninguna de las tareas por completo, no cuidar del bebé, no trabajar, la casa está sucia, la comida, la ropa ... Parece que no puedo hacer nada bien o completo. Esto me genera angustia.

Conciliar todas las tareas: teletrabajo, cuidados del hogar, pero sobre todo paciencia con mi hija.

Exploté muchas veces sin necesidad.

No hay espacio para mis necesidades, tengo que cubrir las necesidades de los niños, del hogar, del trabajo ... Siento que no puedo con nada. Entonces mi espacio, que ya apenas existía, se vuelve nulo y peor, siento una maldita culpa cuando hago algo "fútil".

Para manejar todo (lo que era posible) tenía que salir del modo perfeccionista, levantarme más temprano o trabajar hasta altas horas de la noche y dejar a mi hijo en la televisión más tiempo del que me hubiera gustado. Sentí culpa y ansiedad, pero terminé asumiendo que era así o que no funcionaría.

Lidiar con la falta de familiares y amigos, con la presión de equilibrar las demandas laborales y el cuidado de mi hijo al mismo tiempo. Lidiar con mi inseguridad, el miedo a la situación y no dejar que estos sentimientos se derramen sobre mi hijo.

He dormido muy poco y es difícil tener concentración, energía y humor al día siguiente. Después de varias noches así, incluso sentí taquicardia.

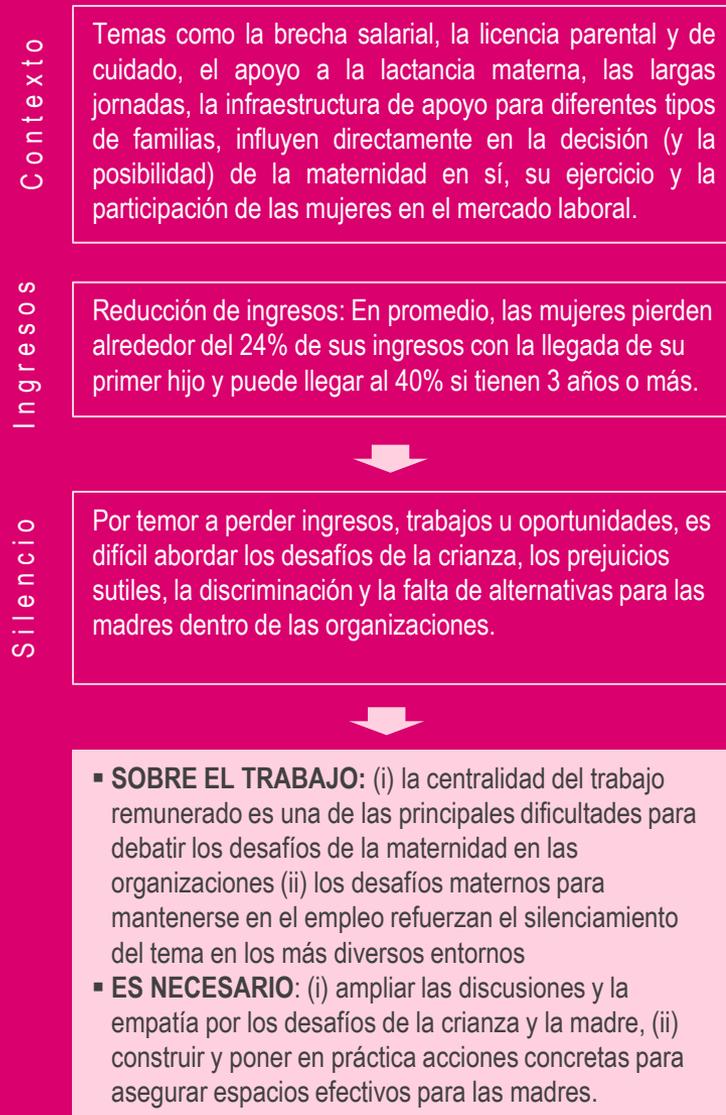


3

Maternidad  
& trabajo

# Maternidad & Trabajo

## Resumen



## EN LA PANDEMIA ...

La oficina en casa compartida y la ausencia de una red de apoyo dificultan la realización tanto del trabajo remunerado como del cuidado.

Los desafíos clave incluyen:

- espacio compartido que dificulta la concentración
- apoyo asimétrico entre parejas
- viaje mixto concurrente
- actividad en línea excesiva
- horas extendidas
- falta de empatía por parte de empleadores, jefes y / o equipos.

**(IM)PRODUCTIVIDAD:** La productividad está asociada sólo con el trabajo remunerado. Al no poder hacerlo dentro del “ideal”, las madres se sienten improductivas, a pesar de todo lo que hacen en un día, cuidado y empleo. Las organizaciones carecen de empatía y soluciones concretas:

Solo el 20% de las madres fueron reconocidas verbalmente por su desempeño en situaciones tan adversas como la pandemia.

Hubo apoyo ocasional u operativo para alrededor del 50% de las madres y hay ejemplos de empresas que redujeron temporalmente su carga de trabajo.

De los informes se desprende un esfuerzo de las madres por “encajar” en el mercado laboral: los ajustes suelen ser de ellas.

Para cambiar este escenario, el tiempo de trabajo, la posibilidad de una oficina estructurada en casa, la flexibilidad y las relaciones laborales autónomas son algunos de los principales deseos de las madres.

# Maternidad & Trabajo

**“Las transformaciones del siglo XX han reforzado para millones de mujeres en todo el mundo un sincretismo de género: cuidar a los demás de manera tradicional y, al mismo tiempo, lograr su desarrollo individual para formar parte del mundo moderno, a través del éxito y competencia. El resultado son miles de mujeres tradicionales-modernas al mismo tiempo. Mujeres atrapadas en una relación desigual entre el cuidado y el desarrollo”.**

(Lagarde, 2003)

## **LA RELACIÓN CON EL TRABAJO: EL PRINCIPAL DESEO DE CAMBIO, DESDE LA PERSPECTIVA INDIVIDUAL Y COLECTIVA DE LAS MADRES**

De todos los aspectos observados en este estudio, la relación de la mujer madre con los diferentes trabajos que desempeña – los cuidados en el hogar y fuera, el trabajo remunerado y reconocido por la sociedad como productivo - naturalmente se convirtió en un hilo conductor para comprender los diferentes impactos de la pandemia en la vida cotidiana de las madres.

**Es a partir de la superposición de funciones, la sobrecarga de actividades y los desafíos para conciliar la maternidad, las tareas cotidianas y el trabajo externo que se evidencian los impactos, presiones y desigualdades enfrentadas.**

**El deseo de repensar los temas relacionados con el mundo del trabajo remunerado, desde un punto de vista individual y colectivo, es también el principal tema planteado por las madres, una demanda que no es nueva y que se remonta al siglo XIX, cuando diferentes movimientos feministas comenzaron a abordar la necesidad de cambios sociales y políticos para socializar las actividades reproductivas y hacer compatible la maternidad con la participación de las mujeres en el mercado laboral. Un cambio que lleva, por ejemplo, a entender que la educación infantil no es una tarea exclusivamente privada y una responsabilidad materna, sino un tema público y un deber del Estado (Vivas, 2019).**

# ( i m ) p r o d u c t i v i d a d

Analizando los datos cuantitativos y cualitativos recibidos, y profundizando en la escucha, nos dimos cuenta de que el entendimiento común es que **la productividad solo está asociada al trabajo remunerado fuera del hogar**, ya sea en la percepción de las propias mujeres y también por quienes las valoran como productivas o no.

Así, cuanto más se realicen las tareas asociadas a este trabajo dentro del tiempo asignado, más productivas se considerarán las madres. Todo el trabajo restante que resulte una sobrecarga no cuenta. En otras palabras, las tareas de cuidado harían imposible su productividad en según lo establecido. **Y, en este mismo sentido, todo el tiempo dedicado al cuidado se entiende como “improductiva”.**

Esto es notable en la autoevaluación de la productividad, ya que las madres que han estado realizando trabajo remunerado consideraron que su productividad es media o baja y siempre relacionada con el empleo, mientras que las que estaban trabajando sin remuneración, aunque informan que no hay pausas en sus actividades cotidianas y tienen que lidiar con la acumulación de tareas, se consideran más improductivas.

De hecho, el **concepto de productividad está estrechamente asociado al universo profesional** y no es sencillo cuadrar los tiempos para todas las actividades, externas e internas. Sin embargo, en un contexto excepcional como el de la pandemia, para el cual no hay posibilidad de mejorar la distribución de las tareas de cuidado, y las madres están continuamente “haciendo cosas”, sorprende la percepción de baja productividad. Si el contexto y las condiciones han cambiado por completo, **¿cómo se pueden mantener los mismos parámetros y expectativas de “productividad”?**

En general, la gran mayoría de las madres informaron que se sentían más improductivas durante el aislamiento social.

Cuando les pedimos que calificaran su productividad de 0 a 10, obtuvimos los siguientes resultados:

**30%** de las madres que han estado trabajando de forma remunerada calificaron su **desempeño de 0 a 4**

**43%** de las madres que han estado trabajando de forma remunerada **se autoevaluaron entre 5 y 7**

**22%** de las madres que han estado trabajando de forma remunerada **se autoevaluaron entre 8 y 9**

**5%** de las madres han considerado **su productividad grado 10**

**75%** de las madres que NO han trabajado a cambio de un salario consideraron su **productividad entre 0 y 4**

## ESPACIO COMPARTIDO

Dificultades para concentrarse, interrupciones frecuentes, cambio de rutina y horario, falta de espacio y/o infraestructura adecuada (mobiliario, equipo o conexión) para trabajar.

## SOPORTE ASIMÉTRICO ENTRE PAREJAS

En muchos testimonios se observa que existe una asimetría en el apoyo al teletrabajo de cada miembro de las familias cis biparentales. En general, las madres mencionan sentir que apoyan más el trabajo de su pareja que lo contrario. ¿Cómo? Realizando más tareas de cuidado, dedicando menos horas que la pareja al trabajo remunerado, evitando interrupciones, limitando las horas extra o trabajando desde el hogar, cuando el hombre trabaja fuera.

## DEMASIADAS ACTIVIDADES ONLINE

La agenda semanal ha sido ajustada para la cantidad de actividades online. Sin el presencial, aumentó la cantidad de reuniones y otras interacciones en línea que reducen el tiempo disponible para “desarrollar el trabajo” y la fatiga mental se intensificó.



## DESAFÍOS DEL TELETRABAJO en la pandemia

## JORNADAS MEZCLADAS

La jornada profesional en este contexto se entrelaza con las actividades del hogar y el cuidado con menores, haciéndolo muy fragmentado y cruzado. Las madres cuentan que comienzan su jornada más temprano, tienen muchas interrupciones y/o trabajan incluso de madrugada para abarcarlo todo.

## TIEMPOS EXPANDIDOS

Con el trabajo completamente en línea y la eliminación de los desplazamientos al trabajo, en lugar de optimizar el tiempo, resultó en un aumento de la demanda de disponibilidad y flexibilidad, un desafío que requería nuevos horarios y, a menudo, con actividades laborales superpuestas a los cuidados.

## FALTA DE EMPATÍA

Hay excepciones, pero la mayoría de los testimonios indican que el entorno profesional prestó poca atención al contexto de las madres en la pandemia. Entre los desafíos con jefes y equipos aparecieron: sobrecarga, plazos ajustados, presión, acoso y prejuicios sutiles por parte de los equipos.

# Maternidad & Trabajo



**La empatía y el apoyo a las madres va más allá de los asentimientos y sonrisas cuando aparecen los hijos y hijas en el video.**

Es necesario mirar el entrelazamiento de las jornadas en un mismo espacio y tiempo, la sobrecarga de tareas, el desequilibrio de género en el cuidado, la falta de descanso y desconexión y sus impactos en la salud y el bienestar.

## EMPATÍA Y APOYO A LAS MADRES

Los entornos laborales no parecen darse cuenta de los desafíos de conciliar la maternidad y el trabajo en el nuevo contexto. Además, la situación materna choca con la “hiperproductividad” observada en profesionales jóvenes durante la pandemia, a raíz del confinamiento, poniéndolas en un contexto de desventaja y desvalorización laboral.

A pesar de estar trabajando en doble turno simultáneo y sin descansos, solo el 20% de las madres fueron reconocidas verbalmente por su desempeño en situaciones tan adversas como la pandemia. Un 31% tuvo poco o ningún reconocimiento.

Hubo apoyo ocasional y/u operativo para alrededor del 50% de las madres y hay ejemplos de empresas que redujeron temporalmente su carga de trabajo. Sin embargo, muchos relatos apuntan al aumento del volumen de trabajo y la presión por las entregas, lo que hace que se amplíe la carga de trabajo.

La conciliación “del hogar, los hijos y el trabajo” parece verse como un “problema de las madres” y no de los padres. En este sentido, en el ámbito laboral, las mujeres son reconocidas como madres, pero los hombres son vistos como profesionales y no necesariamente como padres, lo que compromete la igualdad de género en ambos espacios: el hogar y el trabajo.

Para que los hombres amplíen su participación en el cuidado, es fundamental que los espacios profesionales reconozcan, faciliten y fomenten este rol.

# Maternidad & Trabajo

## CUESTIONES ESTRUCTURALES

### TRABAJO REPRODUCTIVO

Es necesario discutir el trabajo reproductivo. Las decisiones privadas están influenciadas por lo que sucede en los ámbitos público, político, económico, estructural, cultural, etc.

Temas como la brecha salarial, licencia parental y de cuidado, apoyo a la lactancia, largas jornadas, infraestructura de apoyo a diferentes tipos de familias influyen directamente en la decisión (y posibilidad) de la maternidad misma, su ejercicio y la participación de la mujer en el mercado laboral.

El entendimiento común es que éste es un problema privado y una decisión individual, sin considerar las desigualdades existentes, las implicaciones inmediatas y futuras para las mujeres, como la dependencia económica, el cambio en la dinámica de poder dentro del hogar, la pérdida de autonomía o el impacto en la jubilación por menor tiempo de cotización y/o retribución durante la dedicación al cuidado.

## LA DEVALUACIÓN DE LA MATERNIDAD

Las madres cuestionan el maternar en una sociedad desigual, que disfruta del trabajo reproductivo, pero no cuida a sus hijos/as y sigue castigando a las madres por ejercer el cuidado.

(Vivas, MalasMadres, Lagarde y todas nosotras).

### MATERNIDAD = REDUCCIÓN DE INGRESOS

Más allá de la pandemia, la maternidad trae consigo una reducción de los ingresos. En promedio, las mujeres pierden alrededor del 24% de sus ingresos con la llegada de su primer hijo/a y puede llegar al 40% si tienen 3 o más. “A los 45 años, las mujeres ganan en promedio el 55% del salario de los hombres” (IBGE, encuesta de IDados), reflejo de la demanda de cuidados y de la visión cultural sobre ella.

### PODER MATERNAR

Para la mayoría de las mujeres entrevistadas en nuestra encuesta, existe el deseo de seguir su desarrollo profesional, pero sin renunciar o “subcontratar” su maternidad. En este sentido, la pandemia permitió que las madres estuvieran más presentes para acompañar el crecimiento de los hijos y más cercanas emocionalmente, lo que también trajo satisfacción personal y la sensación de que el formato actual de trabajo, cuidado y remuneración, no favorece, y condiciona, el ejercicio y la experiencia de la maternidad.

FUENTE: Periódico Exame: <https://exame.com/carreira/no-brasil-maes-recebem-ate-40-menos/> e <https://exame.com/carreira/ter-filhos-e-terrivel-para-o-salario-das-mulheres/> Estadao: <https://economia.estadao.com.br/noticias/geral,maternidade-e-principal-cao-de-diferenca-salarial-entre-homens-e-mulheres-diz-pesquisa,70001786691>

## Los puntos “ocultos” que merecen nuestra atención

### ESPIRAL DE SILENCIO

Las madres mencionan la ausencia de espacios de escucha en el entorno laboral. Es difícil abordar en el ámbito profesional los retos de la conciliación, cuestiones relacionadas con las condiciones laborales, la presión o el acoso. Saben que son vulnerables y que las oportunidades para las madres son menores. **La consecuencia es una creciente espiral de silencio dentro de las organizaciones para no correr el riesgo de perder su puesto de trabajo.**

### PRECONCEPTO SUTIL DIFÍCIL DE ABORDAR

Hay una serie de actitudes en el ámbito profesional que denotan prejuicios, acoso, presiones en las distintas etapas de la maternidad, comenzando en el embarazo, intensificándose en los 2 primeros años tras la reincorporación laboral y que reducen las oportunidades, especialmente a partir de los 45 años. **Como no siempre son explícitos y directos, es difícil abordarlos.** Después de todo, “¿quién plantea abiertamente que una madre ya no tiene la misma capacidad para un puesto/rol determinado o que prefiere reemplazarla por alguien más joven y sin hijos?”.

**Las mujeres reportan cambios en el comportamiento de sus jefes y colegas, menor valoración como profesional, comentarios desagradables, exclusión, indiferencia, falta de empatía, reducción de oportunidades de crecimiento, temas aún más graves como bullying, episodios de humillación y despidos.**

### REPERTORIO PARA ABORDAR EL TEMA

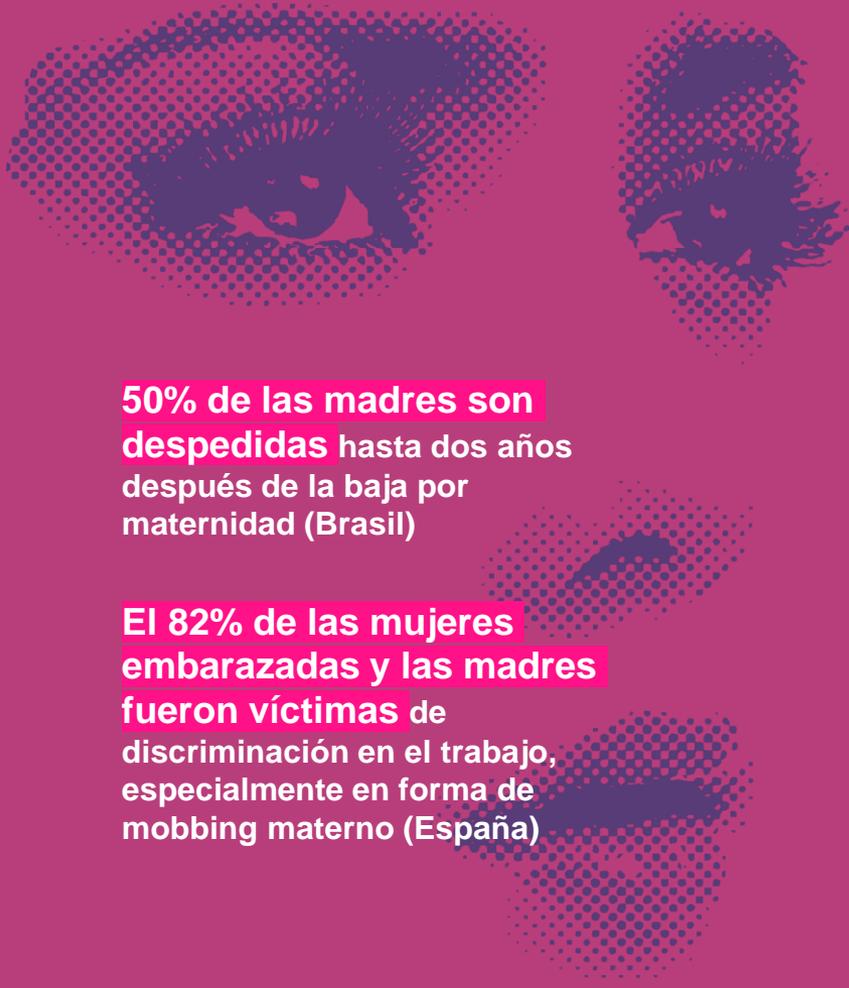
Temas como diversidad, género y equidad están en la agenda de las organizaciones más atentas a los cambios en la sociedad y ya están integrados en algunas medidas legales. Sin embargo, la maternidad, la paternidad, la corresponsabilidad y la conciliación, desde la perspectiva de la **Economía del Cuidado**, es un tema relativamente reciente (aunque ya estaba allí, su visibilidad y debate todavía siguen en “nichos”).

En nuestros análisis, nos dimos cuenta de que la pandemia ha acelerado la urgencia de abordarla en el seno de las organizaciones, porque está teniendo un impacto directo en sus equipos y operaciones en general. Sin embargo, **las organizaciones empleadoras (más en Brasil que España) aún no tienen muy claro qué pueden hacer y tienen pocos datos del contexto y los impactos en su ecosistema: empleadas, madres y padres, madres solteras, madres proveedoras, etc.**

### LA PARENTALIDAD EN EL CONTEXTO PROFESIONAL

En la misma línea, la discusión sobre la crianza de los hijos/as debe llegar al ámbito profesional, ya que sin entender el tema y sin el apoyo del empleador – y sin datos - se sostiene la reproducción de las desigualdades. Ya sea porque las madres mujeres se ven más afectadas que los padres hombres y también para entender cómo apoyar la crianza en diferentes contextos: madres en solitario, madres y padres en adopción, madres migrantes, en todos los niveles jerárquicos.

# Mobbing materno



**50% de las madres son despedidas hasta dos años después de la baja por maternidad (Brasil)**

**El 82% de las mujeres embarazadas y las madres fueron víctimas de discriminación en el trabajo, especialmente en forma de mobbing materno (España)**

**El mobbing materno es un acoso moral y psicológico en el lugar de trabajo, vinculado al contexto de la maternidad.**

Se puede observar de diferentes formas, como cambios en el comportamiento y en la comunicación de jefes y equipos en relación a la mujer que es madre, discriminación, comentarios desagradables, consecuencias negativas de bajas y otras solicitudes, modificación de condiciones o del puesto de trabajo, exclusión social o reducción de oportunidades en el entorno empresarial, presión psicológica y otras actitudes que se producen como consecuencia de su condición de maternidad, desde el embarazo.

Este tema rara vez se discute en las organizaciones, pero es un fenómeno que experimentan con frecuencia las mujeres madres, especialmente cuando viven antes y después de la maternidad en el mismo entorno profesional.

Las situaciones de mobbing materno suelen buscar que la propia empleada abandone su trabajo, ya que son vistas como un coste económico extra, con menor productividad.

Puede ser sutil y velado, lo que dificulta el abordaje, incluida la falta de mecanismos internos para abordar el problema.

El mobbing, así como otros desafíos que experimentan las mujeres en el ámbito profesional, desconocen el rol biológico y el trabajo reproductivo que desempeñan las mujeres, penalizando la maternidad.

Afecta principalmente a mujeres embarazadas y madres de niños/as pequeños, y también sirve para enviar un mensaje a otras mujeres de la organización.

# Maternidad & Trabajo



¿Las mujeres madres caben en tu empresa?

¿Qué necesitan hacer para ocupar este espacio?

¿Y qué pueden hacer las organizaciones para que esto suceda de manera orgánica, justa e inclusiva?

Éstas fueron algunas de las preguntas que surgieron a lo largo de este trabajo. De los testimonios se desprende un esfuerzo de las madres por “encajar” en el mercado laboral: **los ajustes suelen ser de ellas**. Desde superar entrevistas discriminatorias hasta el equilibrio “funambulista” en la vida cotidiana. Cualquier organización que se considere responsable y que pretenda actuar en consonancia con los principios del desarrollo sostenible debería incluir como pilar una mirada hacia la parentalidad y los cuidados, y revisar sus prácticas hacia las madres profesionales.

## DESEO DE CAMBIOS EN LA RELACIÓN CON EL TRABAJO

### TIEMPO

El tiempo dedicado al trabajo en la vida diaria habitual en las grandes urbes suele ser de entre 8 y 12 horas diarias, considerando los desplazamientos y las horas extra. La revisión de la jornada para padres y madres es apuntado como un camino fundamental para ampliar la convivencia con sus hijos e hijas y mejorar la equidad en la distribución de los cuidados en el hogar (Kruk, 2020).

### TELETRABAJO

A pesar de los desafíos en el contexto del aislamiento social, el trabajo desde casa es considerado por las madres una de las mejores estrategias para conciliar, ya sea como empleada o como emprendedora.

### FLEXIBILIDAD

No es sólo un capricho, sino una necesidad para conciliar las actividades profesionales y de parentalidad, especialmente en la primera infancia. No se trata sólo de horarios flexibles, sino también de una flexibilidad que permita contemplar e incluir a las madres en oportunidades, proyectos e iniciativas para su desarrollo personal y profesional.

### EMPRENDIMIENTO Y AUTONOMÍA

Emprender, trabajar de forma autónoma, ser una profesional autónoma. Estas opciones se vuelven más relevantes después de la maternidad, principalmente debido a los desafíos de la conciliación. Alrededor del 25% de las madres mencionaron emprender como un deseo, una alternativa en progreso o ya implementada.

# Relatos

Tengo flexibilidad de mi trabajo, en teoría, para trabajar tanto como pueda en ese contexto. Sin embargo, no hay acciones coordinadas, por lo que recibo múltiples demandas que no permiten reducir la carga de trabajo.

Siento que no sólo me afecta (...), también afecta a otras madres. Pero es un tabú, nadie habla de eso.

Es como si las madres tuvieran que trabajar fingiendo todo el tiempo que no son madres para no trastocar su vida laboral.

La presión es constante, pero no se dice de forma directa. Incluso hay comprensión en el discurso, pero en la práctica siento que me “empujan” contra la pared.

La sociedad nos pide que criemos a los hijos como si no trabajáramos o que trabajemos como si no tuviéramos hijos.

Regresé del permiso poco antes de la pandemia y fui despedida en el punto álgido de la situación con el pretexto de la situación económica. Pero otras personas no han salido. Yo era la única que tendría que trabajar desde casa con un bebé en el hogar.

Mi pareja tiene reuniones hasta tarde, horas extra, demandas de fin de semana, ¿cómo tendrá tiempo? Incluso trató de hablar (en la empresa), pero creo que también es difícil para ellos. Ahora, cuando un padre muestra a su hijo en el video, ¡él es visto como héroe!

Fue asustador llegar a tener Burnout, nunca había pasado por algo como esto, estrés más allá del límite. Intenté decir algunas veces en el equipo que estaba siendo difícil hacer todo y también me sentí mal por eso. Al final, tuve que parar todo (...). Tenía miedo de perder mi trabajo.



# Los cambios

Los cambios internos percibidos en la pandemia y una mirada hacia el futuro

# Los principales cambios

El último bloque de preguntas de este estudio, "**Una mirada en perspectiva**", ha sido construido a partir del entendimiento de que una experiencia intensa, colectiva y global como la que vivimos con la pandemia tiene el poder de mover los cimientos de los individuos y de las estructuras sociales, de la economía, del mercado y, quién sabe, de los contratos sociales en los que basamos nuestras relaciones, culturas y sociedad.

En este sentido, como la escucha se inició cuando ya estábamos con más de 10 semanas de encierro, permitiendo así una reflexión inicial sobre los impactos en este periodo, hicimos **2 preguntas abiertas para recoger la percepción de algunos cambios y mirar hacia el futuro**. "**¿Qué ha cambiado en ti?**" Y, a partir de los desafíos vividos e identificados durante este periodo, "**¿Qué cambios te gustaría ver en la sociedad postpandémica para acomodar tus necesidades y las de otras madres**".

Por otro lado, frente a los sentimientos de estrés y culpa expresados, así como de insuficiencia e improductividad manifestados pese al gran esfuerzo, tiempo y dedicación que las mujeres en general emplean, quisimos abrir un espacio para que pudieran mirar positivamente y reconocer sus conquistas y satisfacciones en ese contexto. Para eso preguntamos también de forma abierta: "**¿Qué logros obtuviste durante el aislamiento que te hicieron sentir orgullosa del ti misma?** (pequeños o grandes logros, personales, profesionales, familiares, etc.).

El análisis de las respuestas nos muestra que, a pesar de las diferencias contextuales, que van desde los aspectos socioeconómicos hasta el formato del encierro, las mujeres entrevistadas en Brasil y España coinciden en gran medida en su percepción y deseo de cambio.

**En ambos países, a las mujeres les gustaría ver cambios en el mundo laboral, corresponsabilidad, conciencia y valoración de la vida y el cuidado, empatía, estructuras de redes y apoyo a las madres y el fortalecimiento de lazos de serios.**

Los testimonios indican que sí, hubo cambios internos, y en general más positivos que negativos.

96%

De las mujeres **brasileñas** escuchadas dicen que algo ha cambiado en ellas.

87%

Das mujeres **españolas** escuchadas dicen que algo ha cambiado en ellas.

4%

Afirma que nada ha cambiado.

13%

Afirma que nada ha cambiado.

# No todo es desafío: los 10 principales cambios internos positivos

Las mujeres relatan cambios internos en sí mismas durante el confinamiento y que son **vistos como positivos**

## 1. PERCEPCIÓN DEL TIEMPO

Una mayor apreciación del ahora con el consiguiente cambio de prioridades en la vida diaria.

## 2. VALORIZACIÓN DE LAS PEQUEÑAS COSAS

Conciencia de lo que realmente importa, mayor aprecio a las pequeñas cosas, placeres, momentos, pequeños logros.

## 3. VALORIZACIÓN DE LAS RELACIONES

Una nueva mirada a los vínculos y renovación de los afectos: familia, hijos/as, amigos/as y entorno. Reconocimiento de la existencia (o no) de una red de apoyo y su importancia.

## 4. CAMBIO EN LA PERCEPCIÓN SOBRE EL TRABAJO

Reevaluación, cuestionamiento, deseo de cambio en la dinámica de trabajo, con reflexión sobre el modelo actual al que están sometidas. Búsqueda del equilibrio en la maternidad.

## 5. VALORIZACIÓN POR RECONOCIMIENTO DE LA VIDA

También relacionado con el valor del tiempo, pero con más conciencia sobre la relevancia de la salud, del bienestar y de la finitud.

## 6. EQUILIBRIO EMOCIONAL

Mayor conciencia y autoconciencia sobre el estado emocional, posibilidad de equilibrio, deseo de cuidarlo y mayor sensibilidad en relación a lo emocional de las personas en su entorno.

## 7. AUTOCUIDADO

Necesidad de mirarse a sí misma, percepción de la sobrecarga y deseo de hacer algo por sí misma: en lo físico, emocional, y espiritual. Reivindicación de tiempo para sí. Necesidad de aprender a pedir ayuda como una forma de cuidarse.

## 8. CONCIENCIA DEL PROPIO VALOR

Percepción de su valor, de lo que quieren, de su capacidad, de resiliencia y adaptabilidad.

## 9. CONCIENCIA SOCIAL Y POLÍTICA

Mayor sentimiento de colectividad, interdependencia. Mayor acercamiento los feminismos. Reconocimiento de desigualdades y condición de privilegio. Más reflexiones sobre políticas públicas y contrato social.

## 10. NOCIÓN DE LOS LÍMITES Y DE LA VULNERABILIDAD

Mayor conciencia de la necesidad de ser flexible, soltar, entender que no tienen el control de todo. Autoconciencia y mayor confianza para afrontar situaciones adversas.

Estadísticas

# 10 cambios colectivos para un mundo póstpandémico

Los cambios que las madres quieren ver en la sociedad, a partir de las experiencias en la pandemia.

## TRABAJO

Para conciliar el cuidado y el trabajo remunerado, es necesario repensar el uso del tiempo, las dinámicas de trabajo y la relación con el trabajo, buscando **garantizar el espacio para el ejercicio de la maternidad, el desarrollo profesional y la autonomía financiera de las mujeres. Quieren conciliar, pero quieren también más satisfacción y sobre todo, que el mercado laboral no ignore la crianza.**

## RESPONSABILIDAD Y CORRESPONSABILIDAD

Entendiendo que el trabajo de cuidados no es un "*problema de mujeres o sólo de madres*", **es un desafío social en el que diferentes agentes pueden (y deben) ejercer su parte de responsabilidad:** gobiernos, empresas, su entorno social y, fundamentalmente, los padres en la corresponsabilidad.

## REDES DE APOYO

El trabajo de cuidado requiere una red de apoyo múltiple: escuelas, cuidadores, servicios de cuidado, orientación y seguimiento de diferentes familias, apoyo familiar y / o comunitario, espacios socioeducativos y sociales. **Esta red debe ser universal y amplia para adaptarse a los diferentes contextos de la maternidad y de los cuidados y no ser condicionada por los aspectos del mercado.**

## EMPATÍA

La maternidad, los aspectos biológicos, emocionales y de cuidados, son poco comprendidos en la sociedad. Con formas de vida cada vez más individuales, nos alejamos de los saberes ancestrales transmitidos entre mujeres. Dejamos el maternar solo, incluso en el núcleo familiar. **La empatía con la madre requiere acercarse y reconectar a las personas al proceso de generación, creación y cuidado de la vida.**

## CAMBIO CULTURAL

El principal tema central que se plantea es el acercamiento y la **participación de los hombres en los trabajos de cuidados en la sociedad** - en la crianza, pero también en otros contextos. Este aspecto es fundamental para eliminar las brechas de género.

## COMUNIDAD

El proverbio "*se necesita un pueblo para criar a un niño*" debe aplicarse en la práctica: **¿Dónde está el pueblo? ¿Quién eres dentro de él? ¿Cómo reconstruimos el sentimiento de comunidad, colectivo, pertenencia?** En este sentido, las mujeres aportan la reflexión de que es necesario reconstruir estos lazos, asumiendo que cuidar a las personas dependientes es una tarea de la sociedad en su conjunto y no de un sólo cuidador/a.

## RECONOCIMIENTO

**Comprender el valor, la importancia y la dedicación exigente del trabajo de cuidado,** entendiéndolo como trabajo que sostiene a la sociedad, valorándolo, reconociéndolo y honrándolo para replantearlo en la sociedad.

## POLÍTICAS PÚBLICAS

Desarrollar políticas públicas y asignar recursos para lograr la equidad y reducir las brechas de género, tomando en cuenta las **necesidades de las mujeres madres así como las desigualdades sociales e interseccionalidades que atraviesan a las mujeres.**

## EQUIDAD

**Las mujeres quieren que la sociedad avance hacia la equidad.** Saben que el camino es largo y que se necesita educación, inversión y acciones transversales. Pero confían en que es posible lograrlo.

## SORORIDAD

La sororidad se percibió en la práctica durante la pandemia, aunque de manera virtual, así como el interés por los temas feministas y las agendas de género. A partir de esto, **las mujeres quieren fortalecer el apoyo a otras mujeres y quieren que esta red sea ampliada y consistente en su vida diaria.**

# De qué se sienten orgullosas

Pequeños logros durante el aislamiento social que han hecho que se sintieran orgullosas de sí mismas.

## 95%

A pesar de todos los desafíos, la gran mayoría de las mujeres ha tenido algún momento en que se sintió orgullosa de í misma y de sus logros, sean grandes o pequeños.

## 5%

Afirman que no han realizado nada durante el confinamiento de lo que puedan sentirse orgullosa de sí mismas.

## 46%

Mencionan explícitamente alguna realización que involucra la relación y la convivencia con sus hijas e hijos como un hecho del que se sienten orgullosas.

### Principales dimensiones de realización

Actividades, convivencia y fortalecimiento de vínculos con hijos y hijas

Tiempo con la familia, reconexión y fortalecimiento de los vínculos

Logros profesionales, ya sean cambios significativos o lograr concluir tareas que parecían imposibles

Pequeñas acciones de autocuidado

Mayor observación de sí y ampliación del autoconocimiento, fortalezas y deseos

Sentir-se más solidaria y dirigida en ese sentido

Fortalecimiento de la espiritualidad

Desarrollo personal y/o profesional

Fortalecimiento de la relación afectiva

# La potencia femenina

La capacidad de mirarse, cuestionarse, reinventarse, cuidar, acompañar, rehacer planes...

1

**La cuarentena ha sido dura y exigente para las madres**, el tiempo “desapareció” y la rutina en el hogar se hizo más intensa, con muchas nuevas demandas. A pesar de un cambio tan drástico en la vida diaria, la gran mayoría de las madres es capaz de reconocer y valorar sus pequeños y grandes logros diarios, mirando lo que han podido hacer con orgullo, aunque estén exhaustas.

2

**Los logros que nos enorgullecen son muy diversos.** Y aunque pequeños o “apretados” en un cotidiano raro, son valiosos. Se habla de volver a cocinar, de buscar hacerlo de forma más sana, de pasar más tiempo con sus hijos/as, del rescate de la espiritualidad, de los pequeños momentos de autocuidado, de lograr mantener el equilibrio emocional en medio del caos o lograr resultados profesionales o personales en el período.

3

**Retomar el tiempo con la familia y principalmente con sus hijos y hijas:** El 46% menciona acciones que refieren a la crianza como su mayor orgullo: tener más tiempo para la dedicación, el cuidado, mejorar la comunicación, mejorar la alimentación, realizar nuevas actividades juntos. Para quienes pasaban más tiempo fuera de casa, la cuarentena trajo la posibilidad de reconexión y el deseo de poder equilibrar el trabajo y la maternidad.

4

**Autocuidado y cambio de hábitos:** las pequeñas acciones de autocuidado, salud y bienestar comenzaron a ser valoradas y encajadas con cierto esfuerzo en la vida diaria. Comer mejor, hacer unos minutos de actividad física, meditar, desarrollar la espiritualidad, realizar actividades creativas, son algunos de los principales. En general, no hubo posibilidad de constancia en todo, pero sí concienciación, ganas y experimentación en el camino al cambio.

5

**Rehacer planes, recuperar sueños, desear cambios:** la mayor consciencia del tiempo, de la finitud, del modelo de vida ha posibilitado “rescatar lo que estaba guardado en el cajón” para muchas mujeres. Los momentos de crisis suelen dejar huellas de cambio. A pesar de la incertidumbre del contexto, muchas relatan con orgullo ese redescubrimiento y el encuentro con lo que desean hacer y/o cambiar.

6

**Impotencia e insatisfacción:** no menos importante es destacar que, aunque sea una minoría de mujeres, las demandas y desafíos de su vida diaria superaron cualquier posibilidad de hacer algo por sí mismas, generando insatisfacción, tristeza y la percepción de que no podían lograr nada de lo que estar orgullosas, aunque fuera puntualmente. Consideramos este, un indicador importante sobre la salud emocional, la presión y el estrés vivido y sus impactos en las madres.



Violencias de Género y

# *maternidad*

en el contexto de la pandemia

# Violencias, maternidad y pandemia

La escritora Esther Vivas, autora del libro “Mamá Desobediente”, describe diferentes violencias machistas contra las madres, critica su normalización y habla de la necesidad de nombrarlas para que sea posible combatirlas. En sus palabras, de forma resumida, destaca:

1. **Violencia simbólica:** cuando se impone un ideal de buena madre, inasumible y tóxico, que nos llena de culpa y malestar.
2. **Violencia obstétrica:** ejercida por profesionales de la salud en la atención al parto, pero también en el embarazo y posparto, que causa un daño físico y emocional en la mujer.
3. **Violencia contra las madres en el empleo:** cuando se nos discrimina a nivel laboral por el solo hecho de ser madres o quedarnos embarazadas.
4. **Violencia vicaria:** violencia ejercida contra hijos e hijas para hacer daño a la madre.
5. **Violencia fruto de unas licencias de maternidad demasiado cortas,** incompatibles con el posparto y la lactancia materna, las cuales vulneran las necesidades del bebé y de muchas mamás.
6. **Violencia contra aquellas madres a quienes arrebatan la custodia de sus criaturas,** por el solo hecho de ser mujeres, pobres o racializadas.
7. **Violencia contra las madres que quieren amamantar** a sus criaturas, cuando no se las apoya, se las cuestiona, se las juzga o se les prohíbe dar el pecho en público.

En un postaje de Instagram de la autora sobre esas violencias (junio, 2021), más de una centena de comentarios complementan esos puntos, abordando por ejemplo las **dinámicas intrafamiliares que generan sobrecarga a las madres, los juicios continuos y responsabilidades que se dirigen únicamente a ellas, la “infantilización” y falta de respeto con la opinión materna, la violencia económica que acentúa su vulnerabilidad, la violencia institucional, en particular con la minimización de los impactos de esas violencias sobre la madre y criaturas en el ámbito institucional y jurídico, los impactos en su salud, la desconsideración de la maternidad y la crianza en el diseño de las ciudades, en las alternativas académicas o de empleo que permitan incluir a las madres y el proceso de crianza, o en políticas públicas para apoyarlas**

Dentro de esa amplia perspectiva, las inúmeras situaciones retratadas en este estudio bajo las perspectivas de los Cuidados, Salud Emocional y Trabajo refuerzan la presión continua y extenuante experimentada por mujeres madres en un contexto de crisis. Refuerzan además como el movimiento de adaptación, de ajustes, de “un hueco” en el sistema y en las condiciones dadas, suele ser mayoritariamente de ellas porque “no queda otra”. Son ellas que deben buscar las soluciones individuales para problemas estructurales y colectivos, que deben renunciar, y sobrevivir con menos. Y a ellas les tocó gestionar los impactos de la pandemia en casa.

# Violencias, maternidad y pandemia

También hay que mencionar las violencias machistas como las agresiones físicas, psicológicas y sexuales que han sido intensificadas durante el confinamiento a nivel global.

Atrapadas en casa, muchas mujeres y hijos/as han estado expuestos a esas violencias y aisladas e imposibilitadas de acceder a redes de apoyo. **En Brasil, entre marzo y junio de 2020, los meses más críticos del aislamiento social, 429 mujeres han sido asesinadas en el país, una media de 3 mujeres al día** (Violentadas en Cuarentena, 2020). Se estima que 90% de los feminicidios en el país son cometidos por parejas y exparejas.

**En España, en 45 mujeres han sido asesinadas en 2020, 27 de ellas eran españolas y 18, un 40%, de diferentes nacionalidades.** En tan solo 6 casos había alguna denuncia previa hecha por la propia víctima u otras personas. Un 77% convivía con el agresor y todas han sido asesinadas por parejas o exparejas. Andalucía ha sido la comunidad con más víctimas, un total de 9 mujeres.

En abril de 2020, la ONU Mujeres hacía un alerta indicando la tendencia de aumento de la violencia doméstica debido a las condiciones impuestas por la pandemia. Según la organización, con la convivencia intensificada, cierre de las

escuelas, la menor frecuencia a servicios y espacios públicos y el encierro con maltratadores, fueron algunos de los factores que incidieron en el aumento medio global, del 25% en los casos de agresiones a mujeres. El hogar, que supuestamente debería dar abrigo y seguridad, se convirtió en lugar de miedo y hostigamiento.

El “Monitor da Violência Doméstica e Familiar contra a Mulher no Período de Isolamento Social”, del Instituto de Segurança Pública (ISP/Brasil), indicada a fines de 2020, el registro de más de 120 mil casos de lesiones corporales derivadas de agresiones domésticas.

Los recortes de maternidad no siempre están presentes, una ausencia que se hace notar. Asimismo, el Fórum de Segurança Pública estima que 2000 mil niños/as se tornan vuelven huérfanos a cada año en Brasil, en razón de por los feminicidios, un impacto brutal y desatendido por el Estado.

**Ya en España, un informe realizado por el Observatorio Contra la Violencia Doméstica y de Género (2019) ha demostrado que la maternidad es un factor de riesgo de la violencia de género. Un 75% de las mujeres asesinadas entre 2003 y 2019 eran madres, 49% con hijos/as menores de edad, traducido en 765 huérfanos/as en el período.**

FUENTES: Violentadas en Cuarentena. Las razones del porqué asesinamos a nuestras mujeres en Brasil. Brasil, 2020. Disponible en: <https://violentadasencuarentena.distintaslatitudes.net/portfolio/brasil/>; El País. Cronología de víctimas mortales de violencia de género de 2020. Disponible en: <https://elpais.com/sociedad/2020-03-27/cronologia-de-victimas-mortales-de-violencia-de-genero-de-2020.html>. ONU Mujeres. Disponible en: <https://interactive.unwomen.org/multimedia/explainer/covid19/es/index.html>; El Mundo. Un total de 765 niños quedaron huérfanos en España por culpa de la violencia machista. Disponible en: <https://www.elmundo.es/espana/2020/06/17/5ee9ebdfc6c8344748b4583.html>

# Violencias de género y pandemia

En las escuchas realizadas para el presente estudio, no hemos recibido testimonios de violencia doméstica o agresiones físicas y sexuales. Sin embargo, el estudio “Sem parar” (2020) menciona que 91% de las mujeres cree que la violencia doméstica ha aumentado en Brasil durante la pandemia pero solamente 8,4% afirma haber sufrido algún de violencia en el confinamiento.

ESPAÑA

**+48%**

de registro de llamadas al 016

**+733,3%**

de aumento en consultas online

BRASIL

**+45%**

de registro de llamadas al 190 con ocurrencias clasificadas como violencia doméstica en la provincia de São Paulo.

**+50%**

Casos de violencia doméstica en la provincia de Rio de Janeiro.

## Medidas protectivas adicionales a las ya existentes

Servicio de apoyo psicológico inmediato vía WhatsApp

Refuerzo en la Comisaría de la Mujer – especializada en género en São Paulo

Inclusión del «Botón SOS» en la App AlertCops

Comisaria interactiva en São Paulo

Recurso de la “mascarilla-19”

Ocurrencia online en São Paulo

## Desinversión en la atención a las víctimas en Brasil

La organización Think Olga ha alertado en 2021 sobre las políticas públicas para combatir a la violencia de género, definidas por el Ministerio de la Mujer, de la Familia y los DDHH en Brasil.

Según la organización, el Ministerio ha invertido una parte mínima del recurso disponible para el tema y la distribución de los recursos invertidos ha sido un 75% al teléfono 180, de atención 24 a las víctimas, pero sin ninguna inversión en acogida, atención psicológica, asistencia social o apoyo para que las mujeres puedan dejar sus casas.

Destaca además que el Ministerio, al poner foco en la familia desde una perspectiva patriarcal y heteronormativa, “*retira a la mujer como sujeto de derecho y de derechos específicos*”.

The background features a light-colored wooden surface. Scattered across it are several hand-drawn elements: simple stick figures with circular heads and radiating lines for hair, and irregular, hand-drawn outlines that resemble houses or buildings. The text is centered over this background.

# *Consideraciones finales*



*Las mujeres, desde el nacimiento, nos encontramos con una realidad hecha a la medida masculina. El espacio común que habitamos mujeres y hombres tiene siglos de tradición y dominio patriarcal, que ha dado visibilidad y hegemonía a lo realizado por la parte masculina de la humanidad. (...)*

*Y nos preguntamos: ¿mientras ellos decidían, qué hacían ellas? La respuesta que encontramos es que ellas construían relaciones, alimentaban, cuidaban y sostenían la vida, atendiendo todas las necesidades, porque su libertad está en cuidar la base de la existencia. Esa labor que hemos hecho las mujeres a lo largo de los siglos es el fundamento de la vida, su sostén; sin esa labor no se podría trabajar, ni ir a la guerra, ni crear mercados, ni desarrollar tecnología. Ese trabajo de reproducción, de cuidados es nuestra obra civilizadora. No hay duda de que ellas/nosotras hemos actuado en ámbitos menos públicos, pero en acciones fundamentales para la existencia humana".*

*"Mujeres haciendo mundo",  
Natividad Povedano Gómez y Marina Fuentes-Guerra Soldevilla  
(Córdoba, 2020)*



# Consideraciones finales

En general, el análisis de las escuchas nos mostró que:

- ✓ **Las brechas y desigualdades de género derivadas de la “tríada maternidad-cuidado-trabajo” parecen afectar a las mujeres madres de manera transversal**, siendo agudizadas por las desigualdades entre ellas, como ingresos, clase social, origen y raza.
- ✓ **Las actividades de cuidado no se perciben ni son valoradas como trabajo en una sociedad que se rige por el capital.** Y, a pesar de la intensa dedicación, las mujeres se sienten improductivas cuando realizan estos trabajos valiosos pero “invisibles”, ya que sólo son evaluadas, reconocidas o recompensadas en base a los parámetros del mercado.
- ✓ **Hay desequilibrio en la distribución de las tareas de cuidado, educación y responsabilidad entre hombres y mujeres**, a pesar de la mayor presencia de los varones en el hogar durante la pandemia.
- ✓ **Las madres siguen siendo el sostén emocional en el hogar y la familia, pero sin tiempo para cuidar de sí mismas.**
- ✓ **Hay un gran desafío todavía de despertar el interés y acercar a los hombres al debate sobre los temas de conciliación, cuidados, maternidad y la paternidad**, ya sean compañeros, equipo de trabajo, amigos, familiares, jefes o profesionales cuya actuación implica programas, políticas y/o intervenciones que tocan esos temas.
- ✓ **Las mujeres aún participan poco en la construcción de políticas, soluciones y decisiones sobre conciliación, red de apoyo, parentalidad y corresponsabilidad**, pero están directamente afectadas por ellas.
- ✓ **Con la ausencia de alternativas de distribución de los cuidados, se forma una cadena de dependencia que une a las mujeres cuando necesitan subcontratar el cuidado a otras mujeres**, generalmente más vulnerables, reproduciendo la desigualdad.
- ✓ **Falta infraestructura, políticas públicas, recursos e inversiones para apoyar de forma real la conciliación, cuidados, maternidad y la paternidad** (lo que fomenta la dependencia de los servicios individuales más que de las soluciones colectivas y universales).
- ✓ **Hay innumerables desafíos “ocultos” vividos por las madres para mantenerse en el mercado de trabajo.**

# Consideraciones finales

En el ámbito profesional, notamos que:

- La superposición de tareas y el entrelazamiento de las jornadas de cuidados y profesionales no son vistas, valoradas o reconocidas, **exigiendo una adaptación unilateral de las madres al contexto del trabajo remunerado.**
- El desconocimiento de los componentes de esta carga y la ausencia de un sentimiento de responsabilidad colectiva por el cuidado de las personas dependientes en la sociedad **impone una responsabilidad solitaria a las madres y poca empatía entre el entorno y su realidad.**
- Más allá de la pandemia, **naturalizamos que los niños pasen más de 9 horas diarias alejados de sus principales cuidadores** y que la dedicación diaria de las personas adultas sea principalmente el mercado laboral, sin considerar la revisión del uso del tiempo y las horas de trabajo.
- **La maternidad suele ser "castigada" en el ámbito profesional**, ya sea por los desafíos de conciliación, desvalorización como profesional, prejuicios, mobbing maternal, brechas salariales que vienen a acompañarla desde el embarazo, oportunidades perdidas, cambios sutiles o explícitos en la dinámica del equipo, por la necesidad de dimitir por incompatibilidad de los viajes. **Todo esto contribuye a una espiral de silencio de las madres en el ámbito profesional.**
- **Las madres quieren alternativas para la conciliación y no tener que renunciar o "aplazar" o tener que "delegar a otras personas" su maternidad.** Necesitan una red de apoyo y también flexibilidad para construir jornadas compatibles.
- **El mercado tiende a ver a las mujeres como madres y a los hombres como profesionales**, pero no como responsables de menores o dependientes, lo que dificulta el ejercicio de la crianza, ya sea por la carga de trabajo, por la falta de alternativas de conciliación para los hombres o la percepción consolidada de que este no es un rol masculino.
- En la misma línea, **prevalece la percepción de que las madres "pierden" talentos, habilidades y disponibilidad con la maternidad**, lo que no ocurre con los padres varones, ya que los impactos negativos son menos significativos en sus carreras.
- **Durante la pandemia, hubo una asimetría en el apoyo entre las parejas Cis.** Las mujeres sienten que apoyan el trabajo de sus parejas más que al revés, asumiendo también una mayor carga de cuidado.
- **Falta repertorio de organizaciones -empresas, ONG y organismos públicos-** para abordar el tema, realizar cambios y facilitar la parentabilidad responsable, así como la conciliación de la maternidad y el trabajo.
- **Todavía faltan datos, estadísticas e informaciones específicas que nos permitan conocer las diferentes realidades y proponer soluciones**, ya sean públicas o privadas.
- **El emprendimiento ha sido el camino posible para las madres que enfrentan los desafíos del modelo de mercado formal.** En la pandemia no fue diferente. Mucha comenzaron a emprender a considerar esta alternativa.

# Anexo





# Notas metodológicas

El Proyecto Madres en Cuarentena es inseparable de nuestras realidades maternas y comienza con preocupaciones personales y conversaciones sobre estos desafíos con la red de madres cercanas.

Al convertirlo en un proyecto más amplio, optamos por combinar procesos flexibles y participativos que tuvieran en cuenta nuestro papel activo en el proyecto. Entendiendo que la realidad es compleja y que no es posible aislar los fenómenos sociales, priorizamos las metodologías de investigación cualitativa.

A partir de la preocupación por el impacto de la pandemia en las madres, fusionamos investigación-acción, etnografía y también técnicas de los laboratorios de innovación social. Estas metodologías combinadas nos permitieron aprender, ampliar nuestra comprensión y conciencia del problema que se aborda. A lo largo del proceso, tuvimos evidencia empírica de lo revelado por el estudio y obtuvimos detalles descriptivos de la vida real, preocupaciones, sentimientos y comportamiento cotidiano en los hogares. Además, pudimos mantener un diálogo continuo con las madres de los dos países estudiados.

La recolección de datos se realizó entre el 17 de junio y el 15 de agosto de 2020 de tres formas: (i) un formulario de escucha en línea, (ii) entrevistas semiestructuradas y (iii) información espontánea en la que las madres describieron aspectos de su vida diaria.

Buscamos crear formas de escuchar y una forma que pudiera, al mismo tiempo, dar espacio para que las mujeres hablen de sus realidades y que sea práctico para responder en una vida cotidiana donde cada minuto cuenta.

El formulario se realizó en 2 versiones, portugués y español, y se dividió en 5 partes: perfil, aspectos emocionales, cuidado diario, relación con el trabajo y percepción de cambios, con un total de 34 preguntas, 9 abiertas y un espacio libre opcional para comentarios adicionales.

La difusión se realizó a través de grupos de WhatsApp, redes de madres, redes sociales y con replicación de información a través de 8 perfiles de Instagram en Brasil y España.

En total, participaron 199 madres (151 de Brasil y 48 de España). En el formulario recibimos 163 respuestas (133 de Brasil y 30 de España). En la etapa de entrevista se realizaron 14 (6 en Brasil y 8 en España). Y los testimonios espontáneos fueron un total de 22 (12 de Brasil y 10 de España), recibidos por audio, correo electrónico y WhatsApp.



# Notas metodológicas

El análisis de la investigación se realizó siguiendo el método de análisis de contenido propuesto por Bardin (Content Analysis, 2006): preparación de material, tratamiento de resultados, inferencia e interpretación.

En el tratamiento de los resultados se optó por el análisis temático, en el que el conjunto de información y material producido se corta a través de un conjunto de categorías proyectadas en el contenido. Esta elección se basó en la existencia de tres tipos de material de análisis que se complementan: respuestas formales, entrevistas y declaraciones espontáneas.

Para elegir los temas para el tratamiento de los datos, nos dirigimos a la preocupación que inició la investigación: comprender cómo están viviendo las madres esta pandemia. Nos dimos cuenta de que los informes se podían agrupar en cuatro campos principales:

- Economía del cuidado
- Salud y bienestar emocional
- Maternidad y Trabajo
- Cambios: internos y en la sociedad

Estos campos no pretenden cubrir la totalidad de cuestiones que permean la maternidad ni la pluralidad de contextos maternos. Son campos que surgieron de la sistematización de las respuestas en la forma de escucha, en las entrevistas o incluso en los testimonios espontáneos que recibimos.

Aunque hemos realizado agrupaciones y análisis porcentuales de respuestas de preguntas cerradas, sirven para proporcionar un tamaño de muestra y un perfil de los encuestados. Aportan conocimientos y reflexiones, pero no son estadísticas.

También es importante enfatizar que los proyectos de investigación siempre están influenciados por las personas que los están llevando a cabo. Ya sea en la mirada o en la perspectiva, inquietudes anteriores o inquietudes que surgen durante el proceso. Todo ello ligado a los aspectos culturales y sociales que forman parte de la vida diaria de cada uno. Por tanto, consideramos que esta investigación, si bien se preocupa y aporta reflexiones sobre las desigualdades sociales y raciales, no pone en primer plano esta perspectiva, ya que los autores no forman parte de estos grupos, ni incluyeron esta provocación y perspectiva en las preguntas y en la muestra de encuestados.

# Las autoras



**Carol de Jongh**  
Janela 8

## **Carolina Alves de Jongh**

Madre de Lucas y João, 37 años, casada, emprendedora en Janela 8, organización enfocada en expandir los derechos y el protagonismo de las mujeres. Tenía la intención de ampliar su dedicación al trabajo en abril, cuando João cumpliera 1 año y fuera a la escuela. La pandemia ha cambiado todo. Mientras tanto, durante las siestas y en intervalos más cortos de lo que le gustaría, reposicionó la empresa, inició algunos proyectos, realizó 3 cursos y participa en un círculo de lectura de amigas que, junto con Madres en Cuarentena, han sido su refugio.



**Márcia Alexandre**  
Tistu

## **Márcia Alexandre**

47 años, madre de Pedro, 5 años, y cuidadora de 2 gatos, con custodia compartida del menor. Al comienzo de la pandemia, era socia de Tistu y desde julio de 2020 es empleada de una fundación empresarial. Debido al aislamiento, se encontró sin una red de apoyo (colegio, abuela, amigos), teniendo que conciliar el teletrabajo, con todos los cuidados en el hogar y el cuidado del niño (médico, dentista, actividades de la escuela, etc).



**Sheila Saraiva**  
Ecolaborativa

## **Sheila Prado Saraiva**

Comunicadora y consultora, madre de Milo, tiene 42 años y es inmigrante en España, donde estudia temas de género, migración y derechos humanos desde 2013. Emprende con el proyecto @Eco.Laborativa y comparte los cuidados con su pareja y padre de Milo, que cuenta con la jornada laboral reducida. Aún así, falta tiempo y “brazos” para casi todo. Le gustaría ampliar las alternativas de conciliación y redes de apoyo para sí y para otras mujeres.

# Fuentes consultadas

## BIBLIOGRAFIA

CEPAL, ONU Mujeres. **Cuidados América Latina y el Caribe en tiempos de COVID-19. Hacia Sistemas Integrales para Fortalecer la Respuesta y la Recuperación.** 2020. Disponible en: <https://www.cepal.org/es/publicaciones/45916-cuidados-america-latina-caribe-tiempos-covid-19-sistemas-integrales-fortalecer>

KOHAN, Marisa. **Diccionario feminista para miembros asombrados del patriarcado (hombres y mujeres).** Disponible en: <https://www.publico.es/sociedad/feminismo-diccionario-feminista-miembros-atonitos-patriarcado-hombres-mujeres.html>

KRUK, Nadiane S. **“30 hours – work-life balance & gender equity”**, 2020.

LAGARDE, Marcela. **Mujeres cuidadoras: entre la obligación y la satisfacción.** In SARE 2003 Cuidar Cuesta: costes y beneficios del cuidado”. España, 2004. Disponible en: [https://www.emakunde.euskadi.eus/contenidos/informacion/publicaciones\\_jornadas/es\\_emakunde/adjuntos/sare2003\\_es.pdf](https://www.emakunde.euskadi.eus/contenidos/informacion/publicaciones_jornadas/es_emakunde/adjuntos/sare2003_es.pdf)

GARCÍA Manso, Almudena; RODRÍGUEZ Castro, Yolanda; Martínez ROMAN, Rosana y TOPA, Joana. **El Impacto del Covid-19 en la Violencia de Género en España y Portugal. 2021.** Ponencia. CIII2021 – Identidades, Inclusión y Desigualdad. I Edición – Diálogos pluridisciplinarios. Disponible en: <https://ciiid.org/ponencia/el-impacto-del-covid-19-en-la-violencia-de-genero-en-espana-y-portugal/>

GÊNERO&NÚMERO Y SEMPRE VIVA ORGANIZAÇÃO FEMINISTA. **Relatório Sem parar: O trabalho e a vida das mulheres na pandemia.** Brasil, 2020. Disponible en: <http://mulheresnapandemia.sof.org.br/>

OLMO, Carolina del. **¿Dónde está mi tribu? Maternidad y crianza en una sociedad individualista.** Madrid, Clave Intelectual, 2018.

OXFAM. **Relatório Tempo de Cuidar, 2020.** Brasil, 2020. Disponible en: <https://www.oxfam.org.br/justica-social-e-economica/forum-economico-de-davos/tempo-de-cuidar/>

PEÑA GALLO, Maria Luisa. **El mobbing maternal: una forma de discriminación laboral contra la mujer en Europa.** Trabajo de investigación, Institut de Drets Humans de Catalunya (2016). Disponible en: [https://www.idhc.org/arxius/ajudes-formacio/1467892046-PE%C3%91A\\_MLuisa.pdf](https://www.idhc.org/arxius/ajudes-formacio/1467892046-PE%C3%91A_MLuisa.pdf)

POVEDANO GÓMEZ, Natividad y Fuentes. Guerra S, Marina. **Mujeres Haciendo Mundo.** Córdoba, Ed. Filosofando en común, 2020.

RODRÍGUEZ ENRÍQUEZ, Corina. **Economía feminista y economía del cuidado. Aportes conceptuales para el estudio de la desigualdad.** NUSO N° 256 / MARZO - ABRIL 2015. Disponible en: <https://nuso.org/articulo/economia-feminista-y-economia-del-cuidado-aportes-conceptuales-para-el-estudio-de-la-desigualdad>

TEIXEIRA, M., ARAÚJO Fernandes, A. S., ZUCCOLOTTO, R., & do Nascimento, A. B. F. M. (2020). **La política de inacción del gobierno brasileño ante la pandemia de COVID-19.** *GIGAPP Estudios Working Papers*, 7(182-189), 533-554. Recuperado a partir de <http://www.gigapp.org/ewp/index.php/GIGAPP-EWP/article/view/227>

VIVAS, Esther. **Mamá desobediente: Una mirada feminista a la maternidad,** 2019.

# Fuentes consultadas

WEBGRAFIA – Artículos y Noticias consultados

Antonio, Thais. **Culpa maternal? Não, obrigada**. Portal Cientista que virou Mãe. Brasil, 2017. Disponible en: <http://portal.cientistaqueviroumae.com.br/culpa-materna-nao-obrigada/>

BBC News Brasil. **'Mães estão no limite': famílias vivem estresse inédito com crise e quarentena**. Brasil, 2020. Disponible en: <https://www.bbc.com/portuguese/geral-53644826>

BBC News Brasil. **O que faz o Brasil ter a maior população de domésticas do mundo**. Brasil, 2018. Disponible en: <https://www.bbc.com/portuguese/brasil-43120953>

BBC News Mundo. **Coronavirus en Brasil: 7 errores que llevaron a Brasil a la crítica situación actual**. 2020. Disponible en: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-america-latina-52708003>

Brasil de Fato. **Dispensa Maternidade | 50% das mães são demitidas até dois anos após licença, diz FGV**. Brasil, 2020. Disponible en: [brasildefato.com.br/2017/08/16/dispensa-maternidade-or-50-das-maes-sao-demitidas-ate-dois-anos-apos-licenca-diz-fgv](http://brasildefato.com.br/2017/08/16/dispensa-maternidade-or-50-das-maes-sao-demitidas-ate-dois-anos-apos-licenca-diz-fgv).

Compromiso empresarial. **El 22% de mujeres ha renunciado a su trabajo para cuidar a sus hijos en pandemia**. España, 2021. Disponible en: <https://www.compromisoempresarial.com/rsc/2021/02/22porciento-mujeres-renunciado-trabajo-cuidar-hijos-pandemia/>

Delegación del Gobierno Contra la Violencia de Género. **Víctimas mortales por Violencia de Género**. Disponible en: <https://violenciagenero.igualdad.gob.es/violenciaEnCifras/victimasMortales/fichaMujeres/home.htm>

El Diario. **Madres quemadas: las consecuencias psicológicas de la pandemia se ceban con las mujeres con hijos**. España, 2020. Disponible en: [https://www.eldiario.es/sociedad/sindrome-quemada-consecuencias-psicologicas-pandemia\\_1\\_6037820.html](https://www.eldiario.es/sociedad/sindrome-quemada-consecuencias-psicologicas-pandemia_1_6037820.html)

El Diario. **Más hombres haciendo la compra pero más carga de cuidados sobre las mujeres: la pandemia refuerza la brecha de género**. España, 2020. Disponible en: [https://www.eldiario.es/economia/hombres-haciendo-cuidados-mujeres-pandemia\\_1\\_5916227.html](https://www.eldiario.es/economia/hombres-haciendo-cuidados-mujeres-pandemia_1_5916227.html)

El Diario. **Maternar en solitario en tiempos de COVID: ocho mujeres de familias monoparentales narran sus experiencias de confinamiento**. España, 2020. Disponible en: [https://www.eldiario.es/nidos/maternar-solitario-tiempos-covid-ocho-mujeres-familias-monoparentales-narran-experiencias-confinamiento\\_130\\_7361828.html](https://www.eldiario.es/nidos/maternar-solitario-tiempos-covid-ocho-mujeres-familias-monoparentales-narran-experiencias-confinamiento_130_7361828.html)

El Independiente. **El año del Covid: cronología de la pandemia en España**. España, 2020. Disponible en: <https://www.elindependiente.com/vida-sana/salud/2021/03/12/el-ano-del-covid-cronologia-de-la-pandemia-en-espana/>

# Fuentes consultadas

WEBGRAFIA – Artículos y Noticias consultados

El Mundo. **Laura Baena, fundadora del club Malas Madres: "La vuelta al colegio ha sido un desastre, hay clases con 27 niños"**. España, 2020. Disponible en: <https://www.elmundo.es/papel/2020/09/14/5f5bb603fdddf0b9f8b45a1.html>

El Mundo. **Un total de 765 niños quedaron huérfanos en España por culpa de la violencia machista**. Disponible en: <https://www.elmundo.es/espana/2020/06/17/5ee9ebdfc6c8344748b4583.html>

El País. **Como está la pandemia afectando la salud mental de las familias**. España, 2020. Disponible en: <https://elpais.com/mamas-papas/2020-10-05/como-esta-afectando-la-pandemia-a-la-salud-mental-de-las-familias.html>

El País. **Cronología de víctimas mortales de violencia de género de 2020**. Disponible en: <https://elpais.com/sociedad/2020-03-27/cronologia-de-victimas-mortales-de-violencia-de-genero-de-2020.html>

El País. **La pandemia impulsa el teletrabajo en España: casi tres millones de empleados a distancia**. España, 2021. Disponible en: <https://elpais.com/economia/2021-03-17/la-pandemia-impulsa-el-teletrabajo-en-espana-ya-son-3-millones-las-personas-que-operan-desde-su-hogar.html>

El País. **Las madres de menores que teletrabajan son las que más estrés soportan en el confinamiento**. España, 2020. Disponible en: [https://elpais.com/elpais/2020/05/06/mamas\\_papas/1588747482\\_017346.html](https://elpais.com/elpais/2020/05/06/mamas_papas/1588747482_017346.html)

El País. **Los hombres en el despacho, las mujeres en la mesa del salón: cómo el teletrabajo ha evidenciado las desigualdades**. España, 2020. Disponible en: <https://smoda.elpais.com/trabajo/los-hombres-en-el-despacho-y-las-mujeres-en-la-mesa-del-salon-como-el-teletrabajo-ha-evidenciado-que-la-carrera-de-ellos-sigue-teniendo-prioridad/>

El Periódico. **La pandemia estrangula las oportunidades laborales de las madres**. España, 2020. Disponible en: <https://www.elperiodico.com/es/sociedad/20210302/covid-conciliacion-mujeres-oportunidades-laborales-11553105>

Economía Digital. **Ni la Covid impulsa el teletrabajo en España: el 30% no puede y el 40% lo elude**. España, 2020. Disponible en: [https://www.economiadigital.es/politica/ni-la-covid-impulsa-el-teletrabajo-en-espana-el-30-no-puede-y-el-40-lo-elude\\_20110495\\_102.html](https://www.economiadigital.es/politica/ni-la-covid-impulsa-el-teletrabajo-en-espana-el-30-no-puede-y-el-40-lo-elude_20110495_102.html)

Estado de Minas. **Coronavírus: isolamento impacta saúde mental de 60% das mães**. Brasil, 2020. Disponible en: [https://www.em.com.br/app/noticia/nacional/2020/05/08/interna\\_nacional,1145623/coronavirus-isolamento-impacta-saude-mental-de-60-das-maes.shtml](https://www.em.com.br/app/noticia/nacional/2020/05/08/interna_nacional,1145623/coronavirus-isolamento-impacta-saude-mental-de-60-das-maes.shtml)

Exame. **Ter filhos é terrível para a carreira das mulheres**. Brasil, 2019. Disponible en: <https://exame.com/carreira/ter-filhos-e-terrivel-para-o-salario-das-mulheres/>

Eurofund. **Living, working and COVID-19. Covid series**, Publications Office of the European Union, Luxembourg, 2020. Disponible en: [https://www.eurofound.europa.eu/sites/default/files/ef\\_publication/field\\_ef\\_document/ef20059en.pdf](https://www.eurofound.europa.eu/sites/default/files/ef_publication/field_ef_document/ef20059en.pdf)

# Fuentes consultadas

WEBGRAFIA – Artículos y Noticias consultados

EuropaPress. **Más del 40% de madres solas han tenido problemas de conciliación por la pandemia en España, según un estudio.** España, 2021. Disponible en: <https://www.europapress.es/epsocial/igualdad/noticia-mas-40-madres-solas-tenido-problemas-conciliacion-pandemia-espana-estudio-20210412134628.html>

Folha de São Paulo. **Home office é o novo indicador de desigualdade.** Brasil, 2020. Disponible en: <https://www1.folha.uol.com.br/mercado/2020/08/home-office-e-novo-indicador-de-desigualdade-economica-no-brasil.shtml>

G1. **Coronavírus: veja a cronologia da doença no Brasil.** Brasil, 2020. Disponible en: <https://g1.globo.com/bemestar/coronavirus/noticia/2020/04/06/coronavirus-veja-a-cronologia-da-doenca-no-brasil.ghtml>

Gobierno de São Paulo. **Gobierno de SP anuncia suspensión de aulas e eventos com mais de 500 pessoas.** Brasil, 2020. Disponible en: <https://www.saopaulo.sp.gov.br/spnoticias/saude-e-centro-de-contingencia-atualizam-cenario-sobre-novo-coronavirus-em-sp/>

Madrid Salud. **El impacto emocional de la pandemia.** España, 2020. Disponible en: [https://madridsalud.es/wp-content/uploads/2020/06/Guia\\_recomen\\_mental\\_pandemia.pdf](https://madridsalud.es/wp-content/uploads/2020/06/Guia_recomen_mental_pandemia.pdf)

Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030. **Guía de facilitación de acceso a las medidas urgentes en el ámbito social y económico para hacer frente al COVID-19.** 2020. Disponible en: <https://www.msbs.gob.es/ssi/covid19/guia.htm>

O Estado de São Paulo. **Maternidade é a principal causa de diferença salarial entre homens e mulheres, diz pesquisa.** Brasil, 2020. Disponible en: <https://economia.estadao.com.br/noticias/geral,maternidade-e-principal-caoa-de-diferenca-salarial-entre-homens-e-mulheres-diz-pesquisa,70001786691>

Oxfam Intermon. **El valor del trabajo no remunerado de las mujeres triplica el gasto en tecnología a nivel mundial.** España, 2020. Disponible en: <https://www.oxfamintermon.org/es/nota-de-prensa/el-valor-del-trabajo-no-remunerado-de-las-mujeres-triplica-el-gasto-en-tecnologia-a-nivel-mundial>

The New York Times. **¿Tu productividad aumentó con la pandemia?** 2020. Disponible en: <https://www.nytimes.com/es/2020/06/29/espanol/negocios/pandemia-productividad-teletrabajo.html>

The New York Times. **Cuando el trabajo de mamá es el que debe esperar.** 2020. Disponible en: <https://www.nytimes.com/es/2020/04/24/espanol/trabajo-remoto-zoom-mujer.html>

Violentadas en Cuarentena. **Las razones del porqué asesinamos a nuestras mujeres en Brasil.** Brasil, 2020. Disponible en: <https://violentadasencuarentena.distintaslatitudes.net/portfolio/brasil/>

Vox. **A stunning chart shows the true cause of the gender wage gap.** EEUU, 2017. Disponible en: <https://www.vox.com/2018/2/19/17018380/gender-wage-gap-childcare-penalty>