
This is the **published version** of the bachelor thesis:

Font Fabré, Júlia; Bolibar Planas, Mireia, dir. Impacte de la precarietat laboral i la doble presència en la salut mental. 2024. (Grau en Sociologia)

This version is available at <https://ddd.uab.cat/record/300869>

under the terms of the  license

Facultat de Ciències Polítiques i Sociologia

Treball de Fi de Grau

*Impacte de la Precarietat Laboral i
la Doble Presència en la Salut Mental*

Autor/a: Júlia Font Fabré

Tutor/a: Mireia Bolívar Planas

Data: 17 de maig de 2024

Grau en Sociología

ÍNDEX

1. Introducció	3
2. Marc teòric	6
2.1 Desigualtats en salut mental	6
2.1.1 Salut mental	6
2.1.2 Determinants socials de la salut	6
2.1.3 Desigualtats de gènere en salut	8
2.2 Precarietat laboral i salut	9
2.2.1 Impacte de la precarietat laboral en la salut	9
2.2.2 Feminització de la precarietat	10
2.2.3 Precarietat i doble presència	12
2.3 Doble presència	13
2.3.1 Context històric i conceptualització	13
2.3.2 Efectes de la doble presència en la salut	14
2.3.3 Una qüestió de classe social	15
3. Metodologia	17
3.1 Graella tipològica	18
4. Resultats	19
5. Conclusions	23
6. Referències bibliogràfiques	25
7. Annexos	27
7.1 Guió d'entrevista	27
7.2 Transcripció entrevistes	28

1. Introducció

La relació entre les condicions laborals i la salut mental de les dones és un tema crític que ha estat cada cop més destacat en els darrers anys, especialment en el context de la pandèmia de la COVID-19. Les dones sovint es troben en una posició de vulnerabilitat en el mercat laboral i poden experimentar majors nivells de precarietat i desigualtat en les seves condicions de treball, la qual cosa pot tenir un impacte significatiu en la seva salut mental.

La pandèmia ha accentuat les condicions laborals precàries i la manca de conciliació entre la vida laboral i familiar, posant de manifest els desafiaments que les dones han de fer front per equilibrar les seves responsabilitats laborals amb altres àmbits de les seves vides. Aquesta situació ha generat un augment de l'estrès, l'ansietat i altres problemes de salut mental entre les dones treballadores.

L'informe PRESME del Ministeri de Treball i Economia Social destaca la relació directa entre la precarietat laboral i l'ocupació femenina, especialment en sectors com les cures. Aquestes ocupacions sovint són irregulars i poc reconegudes, generant sentiments d'inseguretat i fragilitat que poden conduir a problemes de salut mental com trastorns d'ansietat i depressió. Segons l'estudi, a Espanya hi ha un major risc de depressió entre les persones en situacions laborals precàries, amb més de 511.000 casos de depressió entre la població activa. Es calcula que gairebé 170.000 casos de depressió podrien haver-se evitat si aquesta població precaritzada tingués una ocupació menys precària (PRESME, 2023).

Aquestes dades posen de manifest la necessitat urgent d'abordar la precarietat laboral i els seus impactes en la salut mental, especialment en el context de l'ocupació femenina. És crucial implementar polítiques i mesures que promoguin condicions laborals més estables i equitatives per prevenir trastorns mentals i millorar el benestar de les treballadores. Això pot incloure iniciatives com la millora de les condicions laborals, la promoció de la conciliació laboral i familiar, i la reducció de la precarietat en sectors clau com les cures i el treball reproductiu.

És crucial destacar la importància de realitzar estudis i investigacions aprofundides sobre precarietat laboral i les seves implicacions en la salut i el benestar, especialment des d'una perspectiva de gènere. Aprofundir en aquestes qüestions pot proporcionar una comprensió més completa de com les condicions laborals precàries afecten de manera diferencial homes i

dones, així com la seva salut física i mental. A més, combinar la perspectiva de gènere amb una anàlisi integrada del sistema productiu i reproductiu pot ser clau per orientar adequadament les mesures i intervencions polítiques en aquest àmbit. Aquest enfocament holístic permetria abordar les desigualtats de gènere en el món laboral, així com les càrregues addicionals que les dones sovint han de gestionar en termes de tasques domèstiques i de cures no remunerades.

En definitiva, la investigació interdisciplinària que tingui en compte la interseccionalitat de gènere i la relació entre el treball productiu i reproductiu pot ser fonamental per orientar aquest tipus de mesures o intervencions en l'àmbit polític.

Objectius:

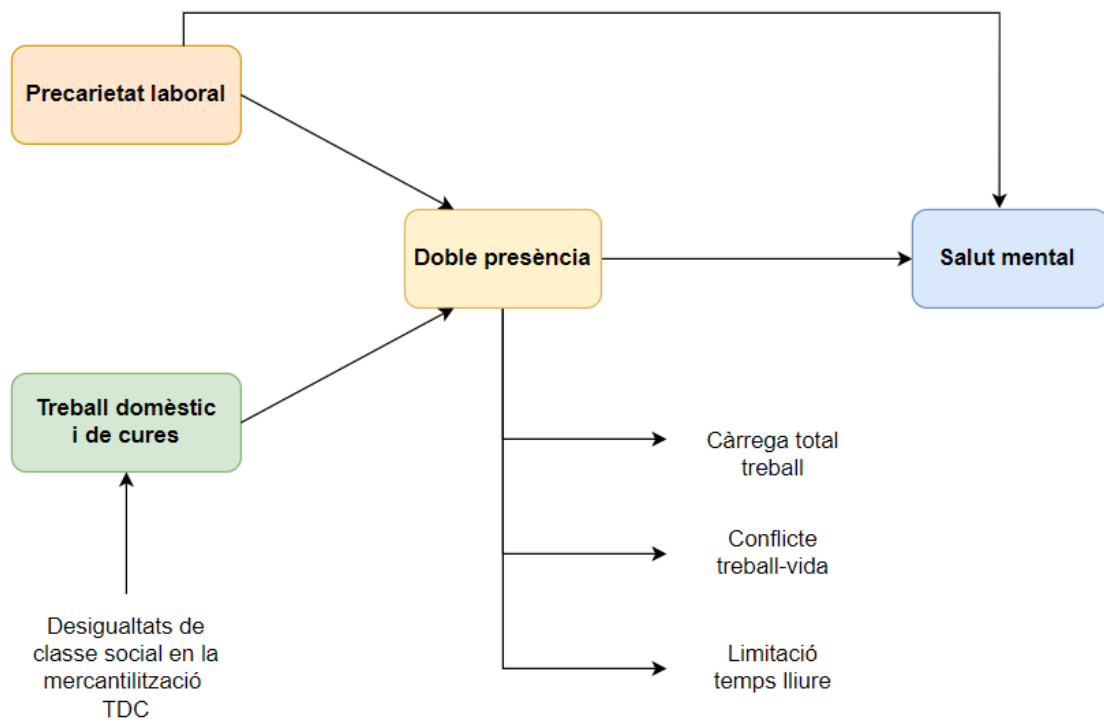
1. Explorar les experiències de les dones en situacions de precarietat laboral i com aquestes afecten la seva salut mental.
2. Entendre com la precarietat laboral genera la tensió de la doble presència.
3. Comprendre com incideix la doble presència a la salut mental.
4. Veure de quina manera la mercantilització del treball domèstic i de cura té un paper en la gestió de la doble presència i els seus efectes sobre la salut mental.

La meua pregunta de recerca concreta és conèixer: **Com la precarietat laboral i la doble presència tenen efectes sobre la salut mental de les dones?**

Seguidament, les preguntes específiques que m'he plantejat ha sigut les següents:

- Com són les experiències de les dones en situació de precarietat laboral i com aquestes afecten la seva salut mental?
- De quina manera la precarietat laboral genera la tensió de la doble presència?
- Com incideix la doble presència a la salut mental?
- De quina manera la mercantilització del treball domèstic i de cura influeix en la gestió de la doble presència i quins efectes pot tenir sobre la salut mental?

Esquema model d'anàlisi:



Font: Elaboració pròpia

2. Marc teòric

2.1 Desigualtats en salut mental

2.1.1 Salut mental

L'Organització Mundial de la Salut defineix la salut mental com un estat de benestar en què l'individu és capaç de fer front als reptes de la vida, treballar de manera productiva i contribuir a la comunitat. Aquesta definició posa de manifest la importància de tenir un equilibri emocional, psicològic i social per mantenir una bona salut mental (OMS, 2022).

És rellevant destacar que la salut mental no es redueix únicament a l'absència de trastorns mentals, sinó que també inclou aspectes positius com la resiliència, la satisfacció amb la vida i la capacitat de mantenir relacions saludables. Això significa que la salut mental implica un equilibri dinàmic entre diversos aspectes de la vida d'una persona; com les emocions, el pensament, el comportament, les relacions i l'entorn en què una persona es desenvolupa. Així mateix, la salut mental és un concepte holístic que reconeix la interconnexió de tots aquests aspectes de la vida d'una persona (OMS, 2022).

2.1.2 Determinants socials de la salut

En l'àmbit de la salut pública i la medicina social, és fonamental comprendre els determinants socials de la salut i les desigualtats en salut per abordar les disparitats en el benestar de les persones i les comunitats. Els determinants socials de la salut, segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS), es refereixen a les circumstàncies en què les persones neixen, creixen, viuen, treballen i envelleixen, així com als sistemes polítics, econòmics i socials que configuren aquestes condicions. Aquests determinants tenen un paper fonamental en la determinació de la salut d'una persona i d'una comunitat, influint en aspectes com l'accés a l'educació, les condicions laborals, el nivell econòmic, l'accés als serveis de salut, la cultura i les xarxes socials.

Per abordar aquesta problemàtica, s'han desenvolupat diversos models i marcs conceptuals que ajuden a explicar les causes subjacents de les desigualtats en salut i a identificar les àrees d'intervenció prioritàries. En aquest sentit, la (Comisión para Reducir las Desigualdades Sociales en Salud en España, 2012), ha proposat un model que destaca els elements clau per comprendre i abordar les desigualtats en salut a Espanya.

A continuació, es detallaran els aspectes rellevants d'aquest model recomanat per la comissió, destacant les seves característiques i la seva importància en la promoció de la salut i el benestar de la població espanyola.

Per una banda, el context socioeconòmic i polític posa de manifest la importància de considerar com les decisions i les polítiques governamentals, així com altres actors influents, poden tenir un impacte directe en les condicions de vida i, per tant, en la salut de la població. Això subratlla la necessitat d'una visió holística que tingui en compte els factors estructurals més amplis que configuren l'entorn en què les persones viuen i treballen (Comisión para Reducir las Desigualdades Sociales en Salud en España, 2012).

Seguidament, els eixos de desigualtat destaquen les diverses dimensions de disparitat social, com la classe social, el gènere, l'edat, l'ètnia i el territori, que poden influir en les oportunitats i recursos relacionats amb la salut. Identificar aquestes dimensions és fonamental per abordar les desigualtats en salut de manera específica i efectiva, adaptant les intervencions a les necessitats i realitats de cada grup de població (Comisión para Reducir las Desigualdades Sociales en Salud en España, 2012).

En últim lloc, els determinants intermedis que estan situats en el camí causal entre els factors estructurals i les desigualtats en salut. Així, ofereixen una visió detallada dels factors concrets que poden influir directament en la salut de les persones. Aquests determinants poden incloure recursos materials com l'habitatge, les condicions de treball i els serveis de salut, així com factors psicosocials i conductes relacionades amb la salut. És important entendre com aquests factors intermedis poden influir directament en la salut de les persones (Comisión para Reducir las Desigualdades Sociales en Salud en España, 2012).

És important destacar que aquests determinants socials de la salut no només són factors directes que influeixen en la salut, sinó que també poden ser considerats com les "causes de les causes". Això significa que aquests factors estructurals i recursos materials són les arrels profundes que condicionen les condicions de vida i les opcions disponibles per a les persones, les quals poden influir en les seves decisions relacionades amb la salut (Comisión para Reducir las Desigualdades Sociales en Salud en España, 2012).

Per tant, entendre i abordar aquests determinants socials de la salut és essencial per a la promoció de la salut i la prevenció de malalties, ja que permet identificar les causes fonamentals que condicionen els comportaments i les condicions de salut de les persones. Així, abordar aquests factors globals pot contribuir a millorar la salut de les comunitats i a promoure estils de vida més saludables.

En conjunt, aquest model proporciona una estructura analítica sòlida per analitzar les desigualtats en salut des d'una perspectiva multidimensional i interrelacionada, fa facilitant el disseny i la implementació de polítiques i estratègies que promoguin l'equitat en salut i contribueixin a reduir les disparitats socials en el sistema de salut.



Font: “Comisión para reducir las Desigualdades en Salud en España, 2012”

2.1.3 Desigualtats de gènere en salut

Les desigualtats de gènere en salut són diferències sistemàtiques en salut entre homes i dones, que estan relacionades amb factors socials i no biològics. Aquestes disparitats són fruit de la socialització de gènere, que determina valors, actituds i comportaments diferents per a cada sexe, així com l'accés als recursos i la divisió sexual del treball.

La segregació de gènere en el mercat laboral contribueix a aquestes desigualtats, amb les dones sovint concentrades en sectors amb menors salaris i menys oportunitats de progressió, mentre que els homes ocupen posicions de lideratge amb més freqüència. Aquesta segregació horitzontal i vertical del treball determina l'exposició a diferents riscos laborals per part

d'homes i dones, amb els homes més exposats a riscos tradicionals de seguretat i higiene, i les dones a riscos de naturalesa psicosocial (Selva Masoliver, 2021).

És crucial abordar aquestes desigualtats des d'una perspectiva social i estructural, implementant polítiques i intervencions que promoguin la igualtat de gènere, la redistribució del treball i dels recursos, i la millora de les condicions laborals per aconseguir equitat en salut entre homes i dones. Això implica revisar i adaptar les polítiques de salut laboral per abordar adequadament els riscos específics als quals estan exposades les dones en els seus llocs de treball, incloent-hi aspectes psicosocials i de salut mental.

En resum, per promoure la igualtat de gènere en salut, és essencial abordar les desigualtats socials i laborals que afecten les dones, implementant polítiques inclusives i accions concretes per garantir un accés equitatiu als serveis de salut i a les oportunitats laborals.

2.2 Precarietat laboral i salut

2.2.1 Impacte de la precarietat laboral en la salut

La precarietat laboral es defineix com una condició en què els treballadors es troben en situacions d'ocupació inestables, incertes i amb manca de seguretat en termes de contractes, salaris, beneficis i condicions laborals. Aquesta precarietat laboral pot manifestar-se a través de diverses formes; com ara la temporalitat, la inseguretat laboral, la manca de protecció social, la baixa remuneració i la manca de control sobre les condicions de treball. Aquesta situació de precarietat laboral pot tenir un impacte negatiu en la salut dels treballadors, ja que pot generar estrès, depressió i altres problemes de salut física i mental (Benach, 2014).

Aquest fenomen sorgeix en un context social marcat per canvis econòmics, polítics i laborals que han alterat les relacions tradicionals entre treballadors i empreses. Durant les dècades de postguerra, es va establir un model d'ocupació estàndard basat en l'estabilitat laboral, els drets laborals i la representació col·lectiva dels treballadors. No obstant això, factors com la globalització, la desregulació laboral i la flexibilització del mercat de treball han contribuït a l'augment de la precarietat laboral. Els efectes negatius de la precarietat laboral sobre la salut dels treballadors són significatius, incloent-hi problemes de salut mental, exclusió social i inseguretat econòmica (Benach, 2014).

A més, aquesta situació pot afectar de manera desproporcionada els treballadors migrants, les dones i altres grups vulnerables. Aquesta situació es veu agreujada durant períodes de crisi

econòmica, on les empreses opten per retallar plantilles, reduir condicions laborals i recórrer a la subcontractació i a la creació de treballs temporals, accentuant encara més la precarietat laboral i les seves conseqüències negatives (Benach, 2014).

La precarietat laboral inclou una sèrie de característiques i condicions que defineixen les experiències dels treballadors en situacions d'instabilitat i vulnerabilitat laboral. Un dels aspectes clau de la precarietat laboral és la instabilitat en l'ocupació, que es manifesta a través de treballs temporals, contractes precaris i la manca de seguretat en la continuïtat de l'ocupació. Aquesta instabilitat pot generar un alt nivell d'estrès i ansietat en els treballadors, ja que no tenen garanties sobre la seva permanència en el lloc de treball a llarg termini (Benach, 2014).

Els treballadors en situacions precàries sovint es veuen obligats a acceptar salaris baixos, manca de beneficis laborals i exposició a condicions de treball perilloses o poc saludables. Aquesta situació pot tenir un impacte negatiu tant en la salut física com emocional dels treballadors. Molts treballadors en situacions precàries no tenen accés a prestacions socials com l'atur, la baixa per malaltia o la jubilació. Aquesta manca de protecció social pot deixar-los en una situació de vulnerabilitat econòmica i social en cas de dificultats o crisis personals (Benach, 2014).

En resum, la precarietat laboral abasta un conjunt de condicions laborals i socials que posen en risc el benestar dels treballadors i contribueixen a desigualtats i injustícies en el mercat de treball. És important abordar aquesta problemàtica des d'una perspectiva integral que tingui en compte les múltiples dimensions de la precarietat laboral i les seves repercussions en la salut i el benestar dels treballadors.

2.2.2 Feminització de la precarietat

La feminització de la precarietat és un concepte que destaca com les dones estan particularment afectades per les condicions laborals precàries. Aquest fenomen reflecteix la tendència que mostra que les dones experimenten encara més la precarietat laboral en comparació amb els homes. A continuació, es detallen alguns aspectes d'aquesta realitat: Primerament, hi ha una major concentració en ocupacions precàries. Així doncs, les dones tenen una presència més significativa en ocupacions amb baixos salaris i escassa seguretat

laboral, com ara el treball de persones contractades per fer treballs de neteja, les feines de cures i altres ocupacions del sector serveis.

També tenen més probabilitats de ser contractades amb contractes temporals o a temps parcial, modalitats laborals que sovint manquen d'estabilitat i beneficis. Seguidament, les dones continuen assumint una part desproporcionada de les responsabilitats domèstiques i de cures, a més de les seves responsabilitats laborals. Aquesta doble càrrega pot contribuir a la precarietat, ja que les dones han de gestionar múltiples rols sense les mateixes oportunitats que els homes.

Aquesta manca d'oportunitats per a la conciliació laboral i familiar pot limitar les opcions laborals de les dones i contribuir a la seva vulnerabilitat davant la precarietat. La persistència de la bretxa salarial de gènere significa que, fins i tot en ocupacions similars, les dones poden rebre salaris més baixos que els homes, contribuint a una major vulnerabilitat a la precarietat. La discriminació de gènere i els estereotips de gènere poden influir en les oportunitats laborals i en les condicions laborals, augmentant la probabilitat que les dones es trobin en situacions de precarietat.

Les dones poden trobar-se amb limitacions en les oportunitats de desenvolupament professional, com ara l'ascens o l'obtenció de llocs de lideratge, cosa que contribueix a la seva precarietat laboral. Durant les crisis econòmiques, les dones poden ser més vulnerables a la pèrdua d'ocupació i a la inestabilitat laboral, ja que les ocupacions tradicionalment femenines poden ser més susceptibles als retalls i als canvis econòmics.

La feminització de la precarietat està vinculada a elevats nivells d'estrès i ansietat, pel fet que les dones han de fer front a les pressions laborals i les responsabilitats familiars sense una seguretat laboral significativa. Les dones que experimenten la feminització de la precarietat poden estar més exposades a problemes de salut física a causa de les condicions laborals insegures i de les càrregues familiars excessives.

Entendre la feminització de la precarietat és essencial per abordar les desigualtats de gènere en el món laboral i per desenvolupar polítiques que promoguin una distribució més equitativa de les oportunitats laborals i una major estabilitat en les condicions laborals de les dones.

Aquesta temàtica destaca la necessitat de la igualtat de gènere i de polítiques que afavoreixin una participació equitativa de les dones en tots els sectors laborals.

Una de les raons fonamentals d'aquesta feminització de la precarietat és la persistència de desigualtats de gènere en el mercat laboral, les quals es tradueixen en una major presència de les dones en ocupacions precàries i mal remunerades. Això pot ser resultat de factors com la discriminació de gènere, la divisió sexual del treball, les dificultats per accedir a llocs de treball de qualitat i la manca de polítiques laborals inclusives. A més, altres factors com la responsabilitat de les tasques de cura i la conciliació entre la vida laboral i personal poden contribuir a la precarització de les condicions laborals de les dones. Aquestes responsabilitats sovint recauen majoritàriament en les dones, limitant les seves oportunitats laborals i augmentant la seva vulnerabilitat davant de la precarietat laboral.

2.2.3 Precarietat i doble presència

La precarietat laboral i la doble presència són dues realitats interconnectades que influeixen de manera significativa en la vida i el benestar de les dones en la societat contemporània. La precarietat laboral és un fenomen que afecta molts treballadors, però té repercussions especialment greus en les dones. Segons Benach et al. (2014), la precarietat laboral pot limitar la capacitat de les dones per gestionar la doble presència, perquè les condicions inestables i la manca de seguretat laboral poden augmentar la pressió i l'estrès associats amb les tasques domèstiques i de cura. Això posa les dones en una posició vulnerable, sense la capacitat de planificar el seu futur amb confiança i amb una preocupació constant per la seva estabilitat econòmica.

A més, la doble presència exacerba les conseqüències de la precarietat en posar les dones en la posició de gestionar responsabilitats laborals remunerades i, al mateix temps, assumir la major part de les tasques domèstiques i de cura no remunerades. Aquestes tasques inclouen els cures dels infants, persones majors o amb discapacitats, tasques domèstiques com neteja i preparació de menjars, entre altres. Aquesta situació implica una càrrega de treball excessiva per a les dones, ja que han de complir amb les seves obligacions professionals i al mateix temps fer un treball no remunerat que sovint és invisible i menyspreat per la societat.

Aquesta combinació de precarietat laboral i doble presència pot tenir repercussions negatives en la salut física i mental de les dones. L'estrès, l'ansietat i la fatiga són comuns entre les

dones que es troben en aquesta situació, ja que han de fer front a una pressió constant per complir amb les expectatives en el treball i en la llar sense gaudir del suport adequat. Això pot conduir a problemes de salut mental com la depressió i l'ansietat, així com a una sensació de desesperança i impotència en relació amb el seu futur.

2.3 Doble presència

2.3.1 Context històric i conceptualització

El concepte de treball en les ciències socials a finals dels anys vuitanta es va caracteritzar per l'ampliació i revisió del concepte tradicional de treball, que fins llavors s'entenia principalment com a sinònim d'activitat laboral remunerada o d'ocupació. Aquesta ruptura epistemològica va ser impulsada pel debat entre el feminisme i el marxisme, que va obrir la porta a la consideració del treball domèstic i de cures com a formes legítimes de treball (Torns, 2008).

En aquest context, es va produir una redefinició del concepte de treball que va incloure aspectes com el treball no remunerat fet a la llar, la importància de les tasques de cura en la reproducció social, i la valoració de les activitats laborals que tradicionalment havien sigut invisibilitzades o menyspreades per no estar vinculades al mercat laboral.

Aquesta ampliació del concepte de treball va permetre una mirada més integral i crítica sobre les diferents formes de treball que fan les persones, especialment les dones, i va contribuir a visibilitzar la importància del treball domèstic i de cura en l'estructura social i en la vida quotidiana de les persones (Torns, 2008).

Podem dir, que la ruptura epistemològica del concepte de treball en les ciències socials a finals dels anys vuitanta va implicar una revisió profunda de les concepcions tradicionals de treball, incorporant noves dimensions com el treball domèstic, el treball de cura i altres formes d'activitat laboral que no estaven contemplades en el paradigma laboral convencional (Carrasco i Alemany, 1994).

Laura Balbo (1978), sociòloga i activista italiana, va introduir el concepte de la “doble presència” o “doble presència de les dones”. Aquest concepte es refereix a la realitat en què les dones es troben amb l'obligació d'atendre les seves responsabilitats laborals fora de la llar i, al mateix temps, han de dur a terme la major part de les responsabilitats familiars i de cures a l'interior de la llar. Això implica la coexistència de dues esferes de responsabilitat que

sovint generen una sobrecàrrega significativa per a les dones. Les dones exerceixen rols professionals i laborals fora de la llar, siguin com a empleades, empresàries o professionals, amb les seves pròpies responsabilitats i expectatives en aquests àmbits. Alhora, les dones continuen sent considerades les principals responsables de les activitats domèstiques i les cures, inclosa la cura dels fills, els parents i altres tasques relacionades amb el manteniment de la llar. La divisió tradicional del treball domèstic i de cura basada en les expectatives de gènere és un tema profundament arrelat a les dinàmiques socials i culturals. Aquestes expectatives sorgeixen de rols de gènere preestablerts que defineixen les tasques considerades adequades per a homes i dones, i són reforçades per estereotips socials que perpetuen aquestes divisions.

Històricament, s'ha esperat que les dones siguin les responsables del manteniment de la llar i del benestar de la família. Aquestes expectatives es basen en concepcions antiquades dels rols de gènere, en les quals les dones eren vistes com a cuidadores naturals, mentre que als homes se'ls donava prioritat en el món laboral. Aquesta divisió del treball, que sovint es considera implícita o assumida, però és profundament desigual i pot tenir repercussions negatives per a les dones.

2.3.2 Efectes de la doble presència en la salut

Una de les conseqüències d'aquesta divisió desigual és la càrrega de treball addicional que recau sobre les dones. A més de les seves responsabilitats laborals remunerades, les dones sovint assumeixen la major part de les tasques domèstiques i de cura no remunerades. Això pot generar un conflicte entre la vida laboral i personal, ja que les dones es troben constantment pressionades per complir amb les seves obligacions en ambdós àmbits, sense disposar del temps ni del suport adequats per aconseguir-ho.

Aquest conflicte treball-vida és la incompatibilitat o interferència que pot sorgir entre les demandes del treball remunerat i les responsabilitats familiars. Aquest conflicte pot manifestar-se de diverses formes, com altes demandes laborals que dificulten la conciliació, generant tensions tant en l'àmbit laboral com en el familiar. Es considera un risc psicosocial que pot tenir conseqüències negatives per a la salut de les persones exposades, pot tenir un impacte significatiu en la salut i el benestar de les dones. L'estrès crònic causat per la gestió d'una càrrega de treball excessiva pot portar a problemes de salut física i mental, com ara l'ansietat o la depressió. A més, la manca de temps per al descans, l'oci i altres activitats

personals pot afectar negativament la qualitat de vida de les dones i contribuir a un sentiment de desigualtat i injustícia (Institut Nacional de Seguretat i Salut en el Treball, INSST).

La limitació del temps lliure és un altre aspecte rellevant derivat de les expectatives de gènere sobre les feines domèstiques. Les persones, especialment les dones, que han de fer front a una càrrega desigual de treball no remunerat, poden veure restringit el seu temps lliure i de lleure, ja que han de destinar una gran quantitat d'hores al dia a les tasques domèstiques i de cura. Això pot afectar la seva qualitat de vida, el seu benestar emocional i la seva capacitat per gaudir de moments de descans i relaxació.

La manca de temps lliure pot tenir conseqüències negatives per a la salut i el benestar de les persones. No poder dedicar temps a activitats que ofereixen plaer i descans pot conduir a un augment de l'estrès, la fatiga i l'ansietat. Això, a la llarga, pot impactar negativament la salut física i mental de les persones, augmentant el risc de patir problemes com ara esgotament, depressió i altres trastorns de salut mental.

A més, la falta de temps lliure també pot afectar les relacions personals i socials de les persones. No tenir temps per compartir amb familiars, amics i altres éssers estimats pot provocar sentiments de soledat i aïllament, afectant la seva salut emocional i la seva sensació de pertinença i suport social.

2.3.3 Una qüestió de classe social

L'Estat Espanyol es basa en un règim de benestar mediterrani, el qual és un model de benestar amb arrels familiaristes que té un fort impacte de gènere. En aquests règims les dones continuen sent les principals responsables de proveir benestar a la llar. Aquest model presenta una divisió sexual del treball marcada, on l'Estat té una funció limitada en la provisió de benestar, principalment per la seva orientació assistencialista (Castelló i Santamaria, 2009).

Els països mediterranis, incloent-hi Espanya, es caracteritzen per tenir un estat feble en la provisió de serveis públics de benestar, juntament amb un fort imaginari social familista i tradicionalista. Aquesta combinació dona lloc a un model de benestar amb un impacte de gènere significatiu, on les dones acaben sent les més afectades per la sobrecàrrega de treball diari. Les tasques reproductives es mantenen en l'àmbit privat, considerades una qüestió

exclusiva de la família i la informalitat, sense ser reconegudes com una necessitat social essencial (Castelló i Santamaria, 2009).

Durant les últimes dècades, els «règims de benestar» i les famílies d'Europa han experimentat canvis que han afectat la provisió de benestar quotidià. Aquests canvis han generat la necessitat de reorganitzar les formes tradicionals de canalització del benestar, especialment en llars amb determinat estatus socioeconòmic. Factors com la incorporació massiva de dones al mercat laboral, la transformació del model familiar, l'augment de divorcis i famílies monoparentals, l'envelliment de la població i l'increment de la demanda de cura a persones dependents han influït en aquesta reorganització (Castelló i Santamaria, 2009).

En aquest context, una de les estratègies cada cop més comunes, especialment entre les dones de classe mitjana, per fer front a la complexitat i l'activitat sincrònica de la vida quotidiana és l'externalització al mercat del treball domèstic i de cura. Aquesta pràctica implica contractar serveis professionals per acomplir tasques domèstiques i de cura, permetent a les dones dedicar més temps a altres àmbits de la seva vida com la feina remunerada, l'oci o la dedicació als fills (Castelló i Santamaria, 2009).

Un dels col·lectius més infravalorats i invisibilitzats és el de les dones que fan el treball reproductiu (treball domèstic i de cures). L'externalització massiva d'alguns d'aquests treballs (el 28% del total de la UE) es fan a baix cost i amb una desigualtat en els drets laborals, sent la majoria dones (el 88%) i migrants (PRESME, 2023).

L'externalització del treball domèstic i de cura pot proporcionar als membres de la llar una major flexibilitat i llibertat per gestionar les seves responsabilitats diàries. Això pot ajudar a alleujar la càrrega de treball no remunerat que tradicionalment ha recaigut sobre les dones i permetre una millor conciliació entre la vida laboral i personal. No obstant això, és important considerar les condicions en què es realitza aquesta externalització, com la qualitat dels serveis contractats i les implicacions socials i laborals per a les persones que fan aquest treball. A més, cal tenir en compte les dinàmiques de gènere i les desigualtats estructurals que poden influir en aquesta pràctica, com ara la precarietat laboral en certs sectors o les disparitats salarials entre homes i dones.

Les desigualtats de classe juguen un paper crucial en la capacitat de les persones per externalitzar el treball domèstic i de cures. Les famílies de classe mitjana o alta tenen més recursos econòmics per contractar serveis de cures i domèstics, permetent-los alleujar la càrrega de treball no remunerat. En canvi, les famílies de baixos ingressos poden tenir dificultats per accedir a aquests serveis, veient-se obligades a gestionar elles mateixes totes les tasques domèstiques i de cura.

Les persones en situacions de precarietat laboral, especialment aquelles de classes socials més baixes, poden tenir menys opcions per externalitzar el treball domèstic i reproductiu a causa de les limitacions econòmiques. Això pot conduir a una major càrrega de treball no remunerat per a aquestes persones, augmentant les desigualtats en la distribució de les tasques de cura i domèstiques. Per la seva banda, les persones de classes socials més altes poden tenir més facilitat per accedir a serveis de treball domèstic professionalitzats, on les treballadores estan millor remunerades i ofereixen un servei de major qualitat. En canvi, les persones de classes socials més baixes poden veure's limitades a contractar treballadores domèstiques en condicions precàries, contribuint a les desigualtats en les condicions laborals d'aquest sector. (Castelló i Santamaria, 2009).

3. Metodologia

A continuació, comentaré la part metodològica del meu treball. Després de concretar el tema i la pregunta de recerca vaig passar al punt de plantejar-me en quin mètode utilitzaria i, com que volia captar les vivències de les dones en aquesta situació concreta, vaig concloure que una entrevista semiestructurada era la manera òptima. La població de referència són dones que tenen unes condicions de treball precàries i que són responsables del treball domèstic i de cures. Tenint en compte la variable de classe social, que també em semblava rellevant, vaig agafar tres perfils de cada. La variable de treball precari em vaig centrar en situacions d'ocupació temporals, inseguretat laboral i manca de protecció social, baixa remuneració i la manca de control sobre les condicions de treball. La variable de dones que fan treball domèstic i de cures fa referència a aquelles dones que tenen fills de 0 a 12 o bé pares de més de 80 anys, o bé persones en una situació de dependència aguda. Pel que fa a la classe social, he decidit que la meua mostra hi hagi tantes dones de classe mitjana com de classe treballadora, és per això que el que m'ho indicarà serà el nivell d'estudis. Per tal d'identificar dones de classe treballadora vaig buscar que tinguessin estudis obligatoris i, pel que fa a les

dones de classe mitjana que tinguessin estudis superiors, és a dir que tinguin algun grau superior o bé estudis universitaris.

Amb aquestes entrevistes la finalitat és resoldre la tesi del meu treball, a través de la recerca de testimonis d'aquestes 6 dones. L'entrevista l'he plantejat en tres blocs temàtics; el primer bloc temàtic de contextualització és per situar el perfil i saber la seva classe social segons els estudis que hagi realitzat. El segon bloc, de situació laboral em permet entendre la situació laboral en la qual es troba i quin impacte té sobre la seva salut mental. Pel que fa al tercer bloc, de treball domèstic i de cures/doble presència em permet conèixer la compatibilitat de les feines, és a dir com es gestiona el conflicte. També em permet veure la capacitat d'externalització del treball domèstic i de cures sobre la doble presència i, finalment sobre l'efecte de la doble presència sobre la salut mental. La durada aproximada de les entrevistes és de 45 minuts de conversa. Pel que fa a la identificació de cada dona per tal de ser anonimitzada utilitzaré acrònims: per referir-me a dones de classe treballadora utilitzaré DT i per referir-me a les dones de classe mitjana faré servir DM. Finalment, els perfils de les entrevistes son els següents:

3.1 Graella tipològica

Dones + Precarietat + Treball domèstic i de cures	
Classe treballadora	Classe mitjana
3	3

4. Resultats

Partint de les preguntes de recerca que em vaig plantejar he fet l'anàlisi de les entrevistes amb el programa d'Atlas.ti, n'he extret les idees i les he connectat amb el marc teòric i la literatura específica dels temes.

Podem començar dient que hi ha una marcada disparitat entre les condicions laborals i de vida domèstica entre les dones de classe treballadora i les de classe mitjana, accentuada pel fet de ser immigrants, el que constitueix un altre eix de desigualtat.

1. Com són les experiències de les dones en situació de precarietat laboral i com aquestes afecten a la seva salut mental?

Les dones de classe treballadora es troben amb condicions laborals precàries i deficientment remunerades, amb una manca de control sobre les seves condicions de treball, la qual cosa té un impacte significatiu en la seva salut mental. Aquestes dones es veuen obligades a enfrontar-se a situacions laborals inestables, amb jornades reduïdes i feines temporals, arribant fins i tot a haver de recórrer a la renda garantida com a única font d'ingressos. Aquesta precarietat genera preocupacions sobre la seva estabilitat econòmica i condicions laborals, provoca malestar i efectes negatius en la seva salut mental. Algunes d'aquestes dones es troben tan desbordades per la situació de precarietat que han de buscar ajuda psicològica i suport extern per fer front a la seva situació.

D'altra banda, les dones de classe mitjana, com les mestres d'educació infantil funcionàries, tot i gaudir d'una certa estabilitat laboral, també experimenten una elevada càrrega mental que els impedeix descansar completament. A més de les responsabilitats a les aules, han de fer front a tasques burocràtiques, reunions amb altres docents, correccions i avaluacions, generant un volum de feina considerable tant dins com fora de l'aula. *"I són tasques que realment, del que és a nivell social que no s'acaben de veure. Més enllà de les aules, a fora hi ha molta feina a fer"* (DM3). Tot i que poden gaudir d'una jornada reduïda per permís de maternitat, continuen sotmeses a una gran pressió, especialment per la complexitat i diversitat dels alumnes a les quals han de fer front. Malgrat els esforços per suplir les mancances amb recursos personals, les ajudes són limitades i sovint es troben en situacions on no poden proporcionar l'acompanyament desitjat als alumnes.

2. De quina manera la precarietat laboral genera la tensió de la doble presència?

Les dones es troben en una situació de vulnerabilitat quan s'enfronten a condicions laborals inestables i a la manca de seguretat en el treball, ja que això augmenta la pressió associada a les tasques domèstiques i de cura. Aquesta doble presència les obliga a gestionar responsabilitats laborals remunerades mentre assumeixen la major part de les tasques no remunerades, creant una càrrega de treball excessiva que pot afectar negativament la seva salut física i mental.

Aquesta situació impedeix a les dones planificar el seu futur amb confiança, ja que es veuen constantment preocupades per la seva estabilitat econòmica i per la capacitat de fer front a les demandes laborals i de cura. Les dones de classe treballadora, en particular, sovint es veuen obligades a assumir tota la càrrega de treball domèstic i de cura, convertint aquestes responsabilitats en el centre de les seves vides i limitant les seves oportunitats de desenvolupament personal i professional.

Per exemple, una dona de classe treballadora pot veure's forçada a reduir les seves hores de treball remunerat per cuidar d'una filla malalta, al mateix temps que ha d'assumir un treball de cuidadora d'una persona gran durant algunes hores al dia. Aquesta combinació de responsabilitats laborals i de cura pot generar un estrès addicional i dificultar encara més la conciliació entre la vida laboral i personal de les dones, posant en relleu la necessitat d'una major suport i reconeixement de les seves tasques no remunerades.

3. Com incideix la doble presència a la salut mental?

Les altes responsabilitats que assumeixen les dones pot generar un conflicte entre la vida laboral i personal, ja que estan pressionades per complir amb les seves obligacions, sense temps ni suport adequat per aconseguir-ho. Es genera doncs, un conflicte treball-vida, és a dir altes demandes laborals que dificulten la conciliació, generant tensions tant en l'àmbit laboral com en el familiar. L'estrès per la gestió simultània de les responsabilitats laborals i de cura pot generar estrès crònic, ansietat, depressió i altres problemes de salut mental.

La gestió de la conciliació entre la vida laboral i personal esdevé un repte constant, i la falta de temps per al descans i l'autocura pot afectar negativament la seva salut i benestar. Ho podem veure en la cita següent:

“Quan tinc molt volum de feina a l'escola és una mica agobiant perquè realment no arribes a tot. Llavors deixes de fer coses per tu com per exemple anar al gimnàs per poder fer

rentadores o el que sigui. Quan acabo el dia, és el moment de fer. L'altre dia fregava la cuina que eren les deu de la nit. Treus el temps d'on pots. Deixes de mirar les sèries.. però és molt agobiant, perquè és molta càrrega mental això és el que potser és el que porto més malament” (DM2).

En restringir el seu temps lliure, les conseqüències negatives per a la salut són majors, l'estrès i la fatiga augmenten i poden derivar a problemes més aguts com ara la depressió o altres trastorns de salut mental. A més, la falta de temps lliure pot afectar les relacions personals i socials de les persones.

4. De quina manera la mercantilització del treball domèstic i de cura influeix en la gestió de la doble presència i quins efectes pot tenir sobre la salut mental?

Les desigualtats de classe tenen un impacte significatiu en la capacitat de les persones per externalitzar les tasques domèstiques i de cura. Les famílies de classe mitjana o alta disposen de més recursos econòmics per contractar serveis externs, mentre que les famílies de classe treballadora amb baixos ingressos poden trobar dificultats per accedir a aquests serveis, veient-se obligades a gestionar-les internament.

Per a les dones de classe treballadora, la cura de la llar i de la família és percebuda com un deure inherent, no com una opció, i sovint han de fer front a aquestes responsabilitats sense suport familiar o de serveis externs. Això les porta a una rutina diària extenuant, on el temps lliure es converteix en un luxe i les preocupacions econòmiques són constants.

La literatura indica que, en aquest context, una estratègia cada vegada més comuna, especialment entre les dones de classe mitjana, és externalitzar al mercat les tasques domèstiques i de cura. Aquesta pràctica implica contractar serveis professionals per realitzar aquestes tasques, permetent a les dones dedicar més temps a altres àmbits de la seva vida com la feina remunerada, l'oci o la dedicació als fills.

Només he pogut observar aquesta dinàmica en un cas concret: una dona fa ús de serveis externs com el servei de matiners per facilitar els horaris escolars dels seus fills, a més de contractar una persona per a tasques de neteja i portar la criatura a la llar d'infants. En altres situacions, l'ajuda de familiars propers, especialment els pares, és l'opció més comuna a l'hora de portar o recollir els infants dels seus centres educatius. Aquesta continua sent l'ajuda més freqüent segons la meva investigació.

És rellevant reconèixer que les dones de classe mitjana també experimenten les dinàmiques de gènere, les expectatives socials i les pressions laborals, tot i en un context diferent de les dones de classe treballadora.

5. Conclusions

Després d'analitzar l'impacte de la precarietat laboral en la salut mental de les dones, cal posar de manifest diversos aspectes rellevants:

En primer lloc, s'evidencia clarament l'impacte significatiu que les condicions laborals inestables tenen en la salut mental de les dones, amb una relació directa entre la precarietat laboral i l'aparició de trastorns com la depressió i l'ansietat. Aquesta relació destaca la importància de considerar les condicions laborals com un factor determinant en la salut mental de les treballadores.

En segon lloc, les conclusions subratllen la necessitat d'una atenció específica a les dones en situacions precàries, ja que són particularment vulnerables als efectes negatius de la precarietat laboral en la seva salut mental. Aquesta atenció especialitzada pot contribuir a mitigar els impactes adversos de les condicions laborals inestables i promoure la salut mental de les treballadores.

A més, es destaca la rellevància de les polítiques laborals i socials en la prevenció i abordatge dels problemes de salut mental derivats de la precarietat laboral. És fonamental implementar mesures que fomentin condicions laborals més estables, la conciliació laboral i familiar, i la reducció de la precarietat en sectors clau com les cures i el treball reproductiu. Aquestes polítiques poden contribuir a millorar la salut mental de les dones i a reduir les desigualtats de gènere en l'àmbit laboral.

En resum, les conclusions de l'estudi subratllen la importància de reconèixer i abordar els efectes de la precarietat laboral en la salut mental de les dones des d'una perspectiva de gènere, destacant la necessitat d'intervencions específiques per millorar les seves condicions laborals i promoure el seu benestar emocional en el marc laboral actual.

Des d'una perspectiva més personal, l'exploració de la part més teòrica ha estat tot un repte per a mi, però la coincidència d'haver cursat una assignatura amb una estreta relació amb la

doble presència aquest any ha estat molt enriquidora. Aquesta connexió m'ha permès disposar de literatura especialitzada i adoptar una visió més crítica i amb una clara perspectiva de gènere.

Pel que fa a la recerca de perfils, he de destacar que l'entitat on realitzava les pràctiques ha estat fonamental per a mi, ja que treballa amb col·lectius en situació de precarietat i persones vulnerables. Sense aquest suport, hauria trobat moltes més dificultats en la cerca dels perfils necessaris. En el cas de les dones de classe mitjana, vaig tenir la sort que la meua cosina treballava en un institut i em va poder posar en contacte amb les dones que em faltaven per al meu estudi. Malgrat això, vaig trobar complicacions en la identificació de persones que realment encaixessin amb el perfil específic que buscava, ja que trobar dones amb perfils precaris i alhora amb estudis superiors no és una situació habitual.

6. Referències bibliogràfiques

Artazcoz, L., Escribà-Agüir, V., & Cortès, I. (2004). Género, trabajos y salud en España. *Gaceta sanitaria*, 18, 24-35.

Balbo, L. 1978. "La doppia presenza". *Inchiesta*, VIII(32): 3-6.

Benach, J., Alonso, F., Alonso, D. Á., Artacoz, L., Díaz, E. C., Callado, B. G., ... & Isart, F. M. (2023). Precariedad laboral y salud mental. conocimientos y políticas. sinopsis del informe presme. *Papeles de relaciones ecosociales y cambio global*, 161, 127-142.

Benach, J. (2020). *La salud es política: Un planeta enfermo de desigualdades*. Icaria.

Benach, J., & Muntaner, C. (2005). *Aprender a mirar la salud: cómo la desigualdad social daña nuestra salud*. Editorial El Viejo Topo.

Benach, J., Vives, A., Amable, M., Vanroelen, C., Tarafa, G., & Muntaner, C. (2014). Precarious employment: understanding an emerging social determinant of health. *Annual review of public health*, 35, 229-253.

Bianchi, M. 1978. "Oltre il doppio lavoro". *Inchiesta*, VIII(32): 7-10.

Bolíbar, M; Galí, I; Jódar, P; Vidal, S. (2020). Precariedad laboral en Barcelona: un relato sobre la inseguridad

Borderias, C.; Carrasco, C.; Alemany, C. (eds) 1994. *Las mujeres y el trabajo. Rupturas conceptuales*. Madrid: FUHEM-Icaria.

Comisión para Reducir las Desigualdades Sociales en Salud en España. (2012). Propuesta de políticas e intervenciones para reducir las desigualdades sociales en salud en España. *Gaceta Sanitaria*, 26(2), 182-189.

Gelabert, T. S. (2016). Contra la precariedad, con la precariedad; cuidados y feminismo. *Oxímora. Revista Internacional de ética y política*, (8), 53-62.

Padilla, J., & Carmona, M. (2022). *Malestamos: Cuando estar mal es un problema colectivo*. Capitán Swing Libros.

Rodriguez Soler, J., Carrasquer Oto, P., & Do Amaral Pinto, M. (2020). *Temps de treball i corresponsabilitat*. (Departament de Treball, Afers Socials i Famílies, Generalitat de Catalunya).

Santamaria, L. C. (2009). Les Formes de gestió del treball domèstic assalariat a l'Estat espanyol. *Revista catalana de sociologia*, (24), 37-52.

Sans, A. G., & Calderon, E. I. (2021). Una mirada polièdrica a les desigualtats socials en salut. *Educació social. Revista d'intervenció socioeducativa*, (77), 57-80.

Selva Masoliver, M. (2021). Quaderns de l'Institut sobre la salut des de la sensibilitat de gènere

Torns, T. (2008). El trabajo y el cuidado: cuestiones. *EMPIRIA. Revista de Metodología de Ciencias Sociales*, 15, 53-73.

7. Annexos

7.1 Guió d'entrevista

Soc una estudiant de Sociologia de la Universitat Autònoma de Barcelona, i estic fent el meu treball de final de grau/ de la carrera. El tema que estic tractant és el treball, la conciliació familiar de les dones i la salut. És per això que m'agradaria fer-te algunes preguntes, per saber la teva situació. L'entrevista serà anònima, i els resultats seran exclusivament d'ús acadèmic. Per poder tornar a escoltar la conversa l'enregistraré amb àudio s'hi no hi ha cap inconvenient. Si en qualsevol moment vols parar o hi ha qualsevol pregunta que no vols contestar no hi ha cap problema.

Dades de context:

Objectiu: situar el perfil i saber la seva classe social segons els estudis que hagi realitzat.

1. Pots presentar-te? (Com et dius, quants anys tens, què has estudiat, recorregut vital (d'on ets i quan fa que vius on vius, situació familiar, trajectòria laboral...)).

Situació laboral:

Objectiu: entendre la situació laboral i quin nivell de benestar perceb.

2. Com és la teva situació laboral actual? De què treballes?

A nivell de condicions:

3. Quin tipus de jornada fas i quin horari tens?

4. Està ben pagada? Et permet tenir una estabilitat econòmica? Explica la situació

A nivell de desenvolupament de les tasques:

5. Com és un dia a la teva feina?

6. Com ho vius i et fa sentir durant el dia a dia, t'afecta d'alguna manera? Et sents sobrepassada o molt carregada?

7. Quins són aquells aspectes que menys t'agrada fer? Quan ets fora de la feina penses en el que has de fer?

Treball domèstic i de cures/doble presència:

Objectiu: conèixer la compatibilitat de les feines, com es gestiona el conflicte.

8. Més enllà de la feina, em pots explicar com és el teu dia a dia? En un dia normal què fas?

9. Com us organitzeu les tasques a casa, hi ha conflicte per fer-les?

10. Amb quins suports comptes? (a nivell de família o de serveis).

11. Com compagines les tasques domèstiques amb la feina? Com vius i et fa sentir?

12. Quan no ets a casa, penses en les exigències domèstiques o quan ets a casa penses en la feina? De quina manera?

13. Què és el més estressant del teu dia a dia?

14. Gaudeixes de temps lliure o de moments per tu mateixa? En què el dediques?

Per acabar, hi ha algun tema que t'agradaria parlar o completar?

7.2 Transcripció entrevistes

ENTREVISTA DT1:

J: Buenos días soy una estudiante de Sociología de la Universidad Autónoma de Barcelona, y estoy haciendo mi trabajo de fin de grado. El tema que estoy tratando en el trabajo, es la conciliación familiar de las mujeres y la salud. Por eso me gustaría hacerte algunas preguntas, para saber tu situación. La entrevista será anónima y los resultados serán exclusivamente de uso académico. Para poder volver a escuchar la conversación, como te he comentado antes, lo grabaré con audio si no hay ningún inconveniente. Si en cualquier momento quieres parar o hay cualquier pregunta que no quieres contestar, no hay ningún problema. Me gustaría que establezcamos una conversación y que me vayas contando.

R: Vale, sin ningún problema.

J: Pues empezamos ya y me gustaría que te presentaras, es decir, cómo te llamas, cuántos años tienes.

R: Mi nombre es Rosa (nom anonimizat) y soy madre de tres, dos niñas y un niño. Dos viven aquí, uno tiene 6 y el otro 10. Y el otro está en África. Soy madre soltera y vivo con mis dos hijas.

J: ¿Vale, y donde vives? ¿Aquí en Vic?

R: Si, en Vic. Hace ya tiempo.

J: ¿Cuánto hace que estás aquí?

R: Hace ya 10 años, cuando estaba embarazada y ya parí aquí y empecé la vida aquí. Me vine aquí en Vic por trabajo porque antes vivía en Girona. Vine aquí para trabajar.

J: ¿Y qué has estudiado?

R: He estudiado secundaria en mi país, en Nigeria si.

J: Muy bien, así que ya tienes lo básico. ¿Me has dicho que vives con tus dos hijas, como es tu situación familiar? ¿Vives con alguien más?

R: no no no no. De momento no, mas palante no lo sé. De momento somos tres.

J: De acuerdo. ¿Me podrías explicar cómo ha sido tu trayectoria laboral desde que has llegado a Cataluña? ¿Qué trabajos has ido encontrando?

R: Cuando llegué trabajé en un matadero, en alguna casa para cuidar a las familias. Mi primer trabajo en Girona hacía como de niñera, un hombre que no tenía mujer y una niña pequeña y yo estaba cuidando la, llevarla al cole y cuando su padre llegaba yo marchaba a casa. Gracias a él porque yo no tenía papel. El me contrató para que yo así pueda tener papel, también para empadronar y todos los papeles, y fue así como. Gracias a él me he podido establecer un poco. Como él necesitaba ayuda porque su mujer lo había dejado y tenía una niña. Mi situación estaba muy mal, entonces él me cuenta y dice que está buscando a alguien, yo le ayudo y él me ayuda. Así fue como yo he podido conseguir la residencia.

J: ¿Crees que ahora es más fácil poder encontrar algún trabajo?

R: Antes era más fácil, pero ahora tengo más niños y es más trabajo, como soy madre soltera y sin mi compañero tengo más cosas que hacer. No es que no haya encontrado trabajo, estoy buscando un trabajo que me permita dejarlos en el cole y poder recogerlos después.

Situación laboral:

J: Por lo tanto, ahora tu no trabajas.

R: Cuestas, cuando éramos dos, con el padre de mis hijos era más fácil, yo estaba más bien, pero la cosa no funcionó, él no quería ayudar y todo su dinero lo enviaba a África, entonces yo dice que no puede más y no funciona, tenemos que separarnos. Cada uno con su vida.

J: ¿Entonces como ganas el dinero o recibes alguna ayuda? ¿Cómo pagas la vivienda?

R: Sí, estoy de alquiler. Tengo la renta garantizada, sí.

J: Okey, entonces tienes una ayuda. ¿Para la comida como lo hacéis?

R: Una vez al mes voy al banco de alimentos de aquí en Vic. Voy a coger comida.

Trabajo doméstico y de cuidados/doble presencia:

J: ¿De momento no tienes trabajo remunerado, pero más allá me puedes explicar cómo es tu día a día? ¿Es decir, en un día normal qué haces? Me lo puedes explicar así detalladamente.

R: Como ahora no estoy trabajando, estoy haciendo cosas. Gracias a la asistente social y ella sabe mi situación. Yo venía aquí en Cruz Roja, los martes con un grupo de bienestar. También vengo los lunes, los miércoles voy en Casa Clarel y los jueves en el grupo de faena, para buscar faena. El único día que yo tengo es viernes. Pero a partir de la semana que viene, ya no porque también en el Sucre una chica me puede ayudar a buscar faena. A más he apuntado a un grupo para poder aprender más catalán que es la semana que viene también.

J: ¿Me puedes decir por ejemplo un día normal que haces?

R: Me levanto, ducho el mayor. Mis hijas por la mañana no desayunan, aunque dices que toma leche ellas no quieren. después yo los llevo al cole. Y cuando ya he terminado todas las actividades que yo tengo y mi día a día, llego a casa y pongo la casa en orden, organizar todo un poco. Porque por las mañanas todo se desordena, Como mi hija pequeña es muy pesada cuando le pones una ropa no quiere eso, cuando toda la casa está ya tirada, Pero lo hago porque ella esté feliz.

Cuando termine mi rutina en casa lo ordeno todo y tengo que hacer la comida, les pregunto qué quieren comer. Cuando termine de comprar voy directamente a casa.

J: ¿Cómo organizas las tareas en casa ya que estás sola?

R: Los niños ayudan como somos los tres que estamos en casa. Me gusta tener las cosas ordenadas, en su sitio, los juguetes que los guarden bien cuando termine, les digo. Si es un libro cuando terminan ellos saben cada cosa donde tiene que dejar. Es más fácil para mí y no poner las cosas en orden. Ellos ya lo hacen en el cole también y aprenden ahí, por eso siguen la rutina del cole. A veces la pequeña no quiere y lo hago yo.

J: ¿Para todo este trabajo cuentas con algún soporte? ¿Algún conocido que te eche una mano?

R: Conocido sí, es una amiga que vive también en el barrio, está cerca del colegio donde van mis hijas. Con ella sí que nos ayudamos, los niños son amigos, suben a mi casa. A veces nos vamos juntos con su madre y yo. Llevamos a los niños al parque, cuando llega el verano es lo que hacemos.

J: ¿Cómo haces las tareas domésticas con tu día a día y tus actividades? ¿Te supone muchas cosas?

R: Yo veo que es mi deber, no tengo que quejarme de lo que hago en mi día a día, porque si una mujer quiere formar una familia y tener un bebe es tu responsabilidad. Si al final el hombre te deja solo tienes que seguir para adelante y es lo que estoy haciendo. Quiero que mis hijas no estén tristes, sigo adelante, hacer todas las cosas con la cabeza bien alta, porque es mi deber, tengo que hacer todo lo que está en mi poder para que aunque yo esté triste ellos no lo sepan.

J: ¿Cuándo estás fuera de casa, piensas en las tareas que tienes que hacer?

R: No no, al principio sí cuando yo estaba sola, pero ahora puedo. Esta mañana ya he hecho muchas cosas antes de venir. He hecho la beca familiar, tengo que ir al banco, entonces he dicho si o si tengo que estar aquí. Yo lo veo como un ejercicio, es parte del día a día de la persona. Cuando trabajaba en el matadero yo tenía que estar de pie 8 horas, en máquinas que no te esperas.

J: ¿Ahora que consideras que es lo más estresante de tu día a día?

R: Al principio cuando no tienes buena situación, tu cabeza te da vueltas... Digo que hago yo dice no voy a pedir ayuda, a mi medico explicar mi situación laboral, estoy separada, tengo niños y necesito ayuda para poder dormir. Tenía la cabeza llena de muchas cosas y entonces fui al médico.

J: ¿Ahora te encuentras mejor, estás más estable y puedes dormir?

R: Sí, ahora sí. Es decir, el año pasado empecé a buscar faena, ya tenía fuerzas. Antes estaba como si mi mundo había caído, sabes cuando éramos dos y ahora eres uno no es fácil. Pero ahora estoy liberada. Ahora ya lo veo más bien. No salía de casa, no tenía ganas de, es como si mi mundo se hubiera caído sabes. Hay cosas que tu no esperas que vaya a pasar y se pasa y es como uff dios, que voy a hacer....

J: ¿Para estar bien y así disfrutas de tiempo libre o de momentos por ti misma? ¿En qué se dedica?

R: Si si, los domingos, con mis hijas nos ponemos guapas, vamos a la iglesia. A bailar como si fuera el fin del mundo sabes. Es el único sitio al que yo puedo darle ritmo no (riu). Los domingos si y los sábados vamos al parque con las hijas, cuando no hace frío. A veces vamos a comer en los Burger con las niñas, vamos a algún sitio. Yo lo hace esto a veces.

J: ¿Y tú sola, haces alguna cosa o con la amiga?

R: Si si, cuando ellos están en cole como el viernes no hace nada, vamos a dar una vuelta al centro, no es que vamos a comprar nada. Pero hablando con ella. No nos sentamos cuando hace buen tiempo.

J: ¿Por último, hay alguna cosa más que me quieras explicar?

R: Lo que yo quiero ahora es que ojalá encuentre un trabajo que me corresponda por el horario, así yo puedo trabajar, porque yo quiero trabajar. Me ayudan aquí con la faena.

J: Muy bien, que haya mucha suerte. Gracias por tu tiempo, por explicarme tu situación.

R: Nada, yo creo que hablando uno se libera de muchas cosas. Una cosa es que yo antes tenía miedo de salir, estaba cerrada en casa, tenía miedo y no podía salir. Mi mundo estaba todo negro y no sabes que hacer, pero al final, me han ayudado, mi asistenta social, también el grupo de mujeres no escuchamos y damos consejos. Cada uno con sus problemas diferente, que el tuyo es el fin del mundo para ti, pero escuchar a otra persona tu va a dar cuenta lo mío no es nada. Me fui abriendo y dando cuenta, uf una libera. Piensas que no puedes salir y de ahí en realidad tú puedes salir.

J: Que bien, que te sientas ya mejor que puedas contar con el grupo de mujeres. Pues muy bien Rouse, muchas gracias por tu tiempo.

ENTREVISTA DT2

J: Buenos días soy una estudiante de Sociología de la Universidad Autónoma de Barcelona, y estoy haciendo mi trabajo de fin de grado. El tema que estoy tratando en el trabajo, es la conciliación familiar de las mujeres y la salud. Por eso me gustaría hacerte algunas preguntas,

para saber tu situación. La entrevista será anónima y los resultados serán exclusivamente de uso académico. Para poder volver a escuchar la conversación, como te he comentado antes, lo grabaré con audio si no hay ningún inconveniente. Si en cualquier momento quieres parar o hay cualquier pregunta que no quieres contestar, no hay ningún problema. Me gustaría que establezcamos una conversación y que me vayas contando.

Empezamos pues con la entrevista, puedes presentarte, es decir, como te llamas, cuántos años tienes...

F: Si, ningún problema. Me llamo Fattouma, tengo 48 años y hace seis años que vivo en Vic.

J: ¿Seis años ya que estás aquí, y dónde vivías antes?

F: Vine de Melilla.

J: ¿Y viniste sola o con algún familiar o amigo?

F: Vine con mis hijos, tres hijos. Tengo dos niñas y un niño. La mayor tiene 30, la mediana 14 y el niño 12.

J: ¿Y cómo fue que viniste? ¿Tenías pensado trabajar aquí?

F: Por internet buscamos un apartamento, lo alquilamos porque previamente ya estaba trabajando en Melilla, tenía pues unos ahorros y decidimos por cuestiones de trabajo y de mejora a niveles económicos y personales y también abrir un poco, cambiar y sobre todo conocer un poco más otras culturas y saber un poco más mundo que si estas en tu zona de confort siempre te encierras. Sobre todo, siempre teniendo en cuenta las mejoras que puedes hacer con esos cambios obviamente, porque no dices voy a empeorar.

Llegamos y cogemos el apartamento, ya previamente apalabrado, y ya está. Nos ponemos manos a la obra para buscar trabajo, colegio.

J: ¿Has estado viviendo con algún familiar más?

F: He estado con mi hija mayor, su apoyo. Que ella sí que tiene su carrera, ha estudiado su carrera de económicas y se ha puesto en prácticas aquí rapidito y ha encontrado un trabajo y me apoya mucho a nivel económico a nivel psicológico. Un apoyo fundamental y un pilar indispensable con los críos y bueno hasta ahora me lo está brindando ese apoyo.

J: Que bien y que responsable.

F: Obviamente son sus hermanos, yo soy su madre, es mi hija y yo también la apoyó en todas sus decisiones, tenemos que estudiar y mirar que nadie salga perjudicado, pero si, ahí estamos luchando.

J: Muy bien, tú has estudiado, ¿tienes algún curso, ¿cuál es tu nivel de estudios?

F: Yo tengo primaria cursada en árabe, pero siempre me ha interesado mucho formarme a nivel de cursos, todo lo que he podido, ha salido que me interesaba lo hice, sin ningunos estudios reglados.

J: Muy bien, siempre está bien renovarse y aprender nuevas cosas. ¿Vale y a nivel laboral, haz trabajar? En Melilla me dijiste que trabajaste y tenías ahorros.

F: Siempre he trabajado, siempre, de lo que sale. Trabajé de estilista, trabajé de dependienta muchos años, trabajé de cocinera. He los trabajos normalmente los disfruto mucho, siempre que haya respeto y que haya ese, que los jefes empaticen de alguna manera y que cumplan porque muchas veces nos encontramos con un contrato precario y que además siendo extranjera de la manera indumentaria que llevamos con pañuelo puede que esta persona no se entera y puede hacer 50 y 60 horas.

J: Claro, como que lo justifican para poder contratar y ya te ven diferente.

F: Y entonces el trabajo no se convierte en algo eh agradable, no lo haces a gusto porque te estas dando cuenta que no te tratan bien, y vas cambiando. El cambio aquí se nota muchísimo y bueno ahora...estoy evitando trabajar en empresas porque es donde más explotación de alguna manera, donde menos te tienen en cuenta más exige. Las empresas sí que realmente sí que hay esa mano negra...

J: Claro, debes tener mucho cuidado y saber bien donde estás trabajando, tus condiciones... ¿Y ahora estás trabajando?

F: Ahora mismo estoy cuidando a una señora mayor unas horas al día porque tengo una niña con problemas de salud y tengo que compaginar la enfermedad de mi hija con las horas de trabajo. Entonces la cuido cuando no hay sus familiares en casa, le hago compañía, vamos a dar una vuelta y poco más. Son pocas horas, de hecho...

J: ¿Recibes algún dinero?

F: Vamos a ver eh a veces es preferible ganar menos y estar bien en todos los niveles porque el respeto hace mucho a la persona como, hacia a la persona en sí me refiero. Si te tienen un respeto y pactamos un precio y te lo pagan y haces tus horas justo las que se han comprometido y tú vas y sabes que puedes contar con tu horario. En mi caso me va genial para cuidar, ya que tengo mi niña que está atravesando momentos un poco complicados de salud, lo tienes en cuenta. De otra forma, quizá las empresas no lo respetan.

J: ¿En el tema de los horarios, quieres decir?

F: Si. En una empresa si te dicen a las diez entras, llego un poco antes, porque a mi me gusta ser puntual, pero a la hora de salida, si te dicen a las cuatro, y tienes el trabajo a medias no puedes marchar. Y a mí que me explicas, cógete a otra persona, y hazle media jornada o lo que creas. Y como cada día tienes que terminar la tarea obviamente al mes son diez horas tranquilamente y a mis esas horas no me las paga nadie y sobre todo es que no las quiero cobrar, si he firmado un contrato de cuarenta, quiero cuarenta, o de veinte o de treinta. Yo necesito estar con mi hija.

J: ¿Por eso has preferido hacer menos horas y poder compaginar el trabajo con el cuidado de tus hijos?

F: Si, son pequeños y a la larga lo cobraremos muy caro si no le damos este tiempo a nuestros hijos. De hecho, ya se está viendo que las mujeres no fuimos a la calle a trabajar y las consecuencias las estamos cobrando, porque a esos niños les falta amor, les falta dedicación, no tienen educación, porque no tenemos tiempo a dárselo. Tampoco tenemos tiempo de darles valores, porque nosotros vamos tan estresados, tan preocupados por pagar facturas, por trabajar.... y esos niños carecen de todo y luego las consecuencias que dejamos a la humanidad no son nada favorables.

J: Tienes razón, vamos estresados todos los días por pagar facturas y no vivimos. ¿Cómo lo hacéis con tu hija para poder comprar y llegar a fin de mes?

F: Si, mi hija, ella más o menos cobra más bien que yo obviamente porque su trabajo está mejorando pagado de alguna forma. Bueno porque tiene una carrera que está mejor. Tampoco la verdad que hoy en día a la hora de escoger carreras, piensas que voy a hacer económicas

porque necesito ganar... la verdad es que tampoco se están pagando lo que la juventud está estudiando. Entonces mi hija me decía mamá si yo llego a saber que estudiar tanto para que me paguen esto, me hubiera puesto a trabajar con veinte años, o con 18, no habría perdido tanto tiempo en estudiar, en hacer no ser que para que me paguen esto. Digo bueno tu carrera ya la tienes y bueno más adelante nunca se sabe, pero ya lo tienes. Hay que apoyarlos. Son fundamentales, no solo a nivel laboral, sino es que a nivel personal es muy importante. Una persona que tiene estudios, que es culta. No me refiero a que tiene estudios cambia muchísimo a otra persona que no ha tenido esa oportunidad.

J: ¿Cómo es un día en tu trabajo? ¿Vas cada día?

F: A ver, me levanto a las seis de la mañana, tengo que preparar la ropa de mis hijos, de los dos porque salen a las ocho menos cuarto. Y tengo que preparar la ropa, los bocadillos, el agua. Esto en un día normal, levantarme, preparar las cosas, las ropas, su desayuno, tal y empezar ya a que ellos se hacen. Una vez que salen los dos al colegio ya me dispongo a mirar mi agenda, lo que tengo que hacer, mis cosas. Y a las diez normalmente voy a despertar a esta señora.

J: De acuerdo, la levantas, ¿cuánto tiempo estás ahí?

F: Una hora, solo porque la levantó, le hago el desayuno, hablo con ella tal y cual, porque ya esté despierta, que sus hijos no quieren que se quede dormida, solo me pagan una hora y yo ya me voy. Voy cada día, pero una hora por la mañana y una hora por la noche para darle la medicación. Y ya está porque es una señora que se vale por sí misma, que se puede levantar, lo único que por la mañana tiene pereza, entonces sus hijos no quieren que se quede dormida hasta las tantas y quieren que se levante, desayune, se viste y ya sale a hacer sus cosas. Y por la noche ellos quieren que se aseguren de que ella tome su medicación y yo estoy ahí para observar y hablar con ella ese ratito y ya está.

J: Vale, entiendo, después ya vas a casa...

F: Si, ya para casa para cuidar a mi hija que está malita. Ella como y yo tengo unas hojas, unas reglas a seguir de su trastorno, lo que tiene que comer y entonces voy al super miro lo que no tengo, para hacer un poco variado porque tiene una enfermedad un poco relacionada y hago la compra voy en casa, la cocinó, ella come, charlamos, me siento con ella hasta las tres, de la una y media hasta las tres. A partir de aquí pues miro si tengo algún curso, voy a charlas

o a veces voy a buscar faena a ver si encuentro alguna hora más. También estoy haciendo voluntariado aquí en la Cruz Roja y siempre que me necesitan estoy, cuando puedo.

J: ¿Cómo organizas las tareas en casa?

F: La verdad es que yo soy muy ordenada, no me pueden quitar las cosas de su sitio, siempre estoy encima de mis hijos, si cogen el boli de aquí, quiero que lo devuelvan ahí. No quiero perder tiempo a buscarlo y ellos tampoco. Más o menos lo mantienen, a base de insistir reiteradamente eh pues van haciendo, pero el noventa por ciento lo dejan en su sitio, si se quitan los zapatos saben que tienen que ir en su sitio. Hay un sitio para cada cosa., porque si no, no acabas y tampoco es productivo digamos, ni para ellos ni para los adultos.

J: ¿Y para cuidar a los niños cuentas con algún soporte a parte de tu hija mayor? ¿Alguna amiga?

F: No, nada. Es más, no tengo amistades. Tengo muchísimas conocidas, gente conocida, pero amistades.

J: ¿Y algún familiar que viva cerca o que venga a visitar?

F: No tengo familiares aquí cerca, no los tengo. están todos en Melilla o en otras zonas.

J: ¿Me has dicho que haces pocas horas de trabajo y yo te quería preguntar cómo compaginas las tareas domésticas con el trabajo? ¿Cómo lo vives y te hace sentir?

F: Pues me gusta cuidarlos, que estén bien alimentados, que estén bien lavados... todo lo que puedo hacer para que ellos estén bien en todos los sentidos. No quiero niños perfectos, pero sí que están cuidados, al menos que no les falte el cuidado de lo que te he dicho de este vacío de casa. Quiero que ellos sientan que estamos aquí, que estamos cuidando de ellos y que cualquier cosa estamos al lado, se sientan con esa fortaleza de que los padres en casa son un pilar fundamental para el día de mañana para los niños, sino como cuidarán ellos de sus hijos.

J: Claro, los padres tienen que ser un reflejo...

F: Tienes totalmente la razón.

J: ¿Qué crees que es lo más estresante de tu día a día?

F: A ver.... siempre hay cosas que cuestan más, pero se superan. Me ponen de los nervios las facturas, no paran de llegar facturas a la casa, me imagino como a todos hoy en día, pero es que los sueldos no se mueven desde hace treinta años, que están en mil euros y siguen estando. Pues el tema económico es lo que más preocupa.

Luego ya gestioné un poco más las emociones en casa porque tengo una niña con un poco de dificultad, con autismo y alguna cosa más. Quiero decir, detrás de la económica me preocupa también el tema de la niña, pero como los médicos me dan buen pronóstico a la larga pues bueno digo, si todo el mundo tiene baches obviamente tenemos que pasarlos también y palante también y ya está.

J: ¿Cómo funciona, los médicos te dan soporte, la visitan?

F: Tiene citas, con psicólogos, con psiquiatra, con enfermeras a nivel de alimento. Si si la verdad es que si, son un buen equipo. Y gracias a ellos básicamente en ese sentido, porque hacen una labor estupenda. Es la verdad, son buenos profesionales. Se les nota que lo hacen bien, que lo hacen de corazón. No lo hacen como un trabajo, para ganarse un dinero y se van a su casa, se involucran. Y eso se agradece, llegas a casa con otras energías y te dan una visión de vida diferente. Ves la luz al final del túnel.

J: Me gustaría que me hablaras de cómo te cuidar a nivel personal, si tienes tiempo para ti misma, ¿es decir si disfrutas de tiempo libre y en qué lo dedicas?

F: Mira yo ahora estoy en un punto de mi vida que como que me llama toda la atención, la pregunta es porque, estoy siempre alerta y por qué no, el porqué de las cosas. He cuando a veces sufres rechazo o alguna forma de racismo, que lo he sufrido. A ver nunca lo había sentido porque yo vengo de un sitio donde hay un montón de personas de todas partes del mundo, estamos hablando de la frontera de Europa que todo cae allí. De cualquier sitio pasa por ahí para que lleguen a Europa o cuasi todos por la parte del norte de África me refiero y tienen los mismos derechos, porque son humanos como nosotros, no los vemos diferentes, es que son iguales no los tenemos que ver diferentes, como tienen los mismos derechos de buscarse la vida, de comer de dormir, de vivir y de... claro te choca mucho cuando llegas aquí, ves que te ven diferente. Y no lo sabes, entonces te haces preguntas, dónde está el origen, de donde viene, porque porque, a veces sí que hay respuestas, pero la mayoría de las personas no nos damos cuenta. Tu enciendes la tele y lo primero que te sale es que hay una

amenaza de terrorismo y además islámico. Terrorismo islámico... A quien hace esta publicidad les interesa que no esté bien aceptado, lo veo así.

Creo que el pueblo no está preparado, no les puedo decir un pueblo que es ignorante pero sí que no investiga y no busca la verdad o tampoco se pregunta....

J: Por último, ¿hay algún tema que te gustaría hablar o completar?

F: No creo que ya está.

J: Pues muchas gracias por tu tiempo.

ENTREVISTA DT3

J: Soc una estudiant de Sociologia de la Universitat Autònoma de Barcelona, i estic fent el meu treball de final de grau/ de la carrera. El tema que estic tractant és el treball, la conciliació familiar de les dones i la salut. És per això que m'agradaria fer-te algunes preguntes, per saber la teva situació. L'entrevista serà anònima, i els resultats seran exclusivament d'ús acadèmic. Per poder tornar a escoltar la conversa l'enregistraré amb àudio s'hi no hi ha cap inconvenient. Si en qualsevol moment vols parar o hi ha qualsevol pregunta que no vols contestar no hi ha cap problema.

Empezamos pues con la entrevista, puedes presentarte, es decir, como te llamas, cuántos años tienes...

J: Comencem doncs amb l'entrevista. Pots presentar-te? (Com et dius, quants anys tens, què has estudiat, recorregut vital (d'on ets i quan fa que vius on vius, situació familiar, trajectòria laboral...)).

S: Soc la Sara (nom anonimitzat) tinc tres fills i estic separada. Ara estic estudiant català. En el meu país he estudiat fins a la tercer de la eso i ja està.

J: Quants anys fa que estàs per aquí Catalunya, quina ha sigut la teva trajectòria?

S: Jo ve vingut amb el meu casament, però ens vam separar. Vaig venir el 2008 del Marroc, de Nador.

J: I com va ser el trajecte, vas venir sola?

S: No no, jo vaig venir però sola, sense els nens.

J: I com és que vas venir, tenies ja algun contracte de feina?

S: Si, he treballat aquí. Bueno la primera feina que tenia va ser de conserge d'escola i, després he treballat a l'Hospital General de Vic, feia neteja, també a la Universitat de Vic.

J: Has anat tenint feina des de que vas arribar, doncs?

S: Si, he anat treballant.

Situació laboral:

J: Com és la teva situació laboral actual? De què treballes?

S: De moment, com que tinc el nen petit, tinc feina amb els tres nens petits. He tingut un problema amb la separació i això, és un moment complicat i estic buscant per poder treballar. Busco una dona que es pugui quedar amb els fills, algú de confiança.

J: Vale, busques algú de confiança perquè et cuidi els fills, mentre tu pot anar buscar feina i treballar.

S: Si, la meva feina de l'hospital, em diuen que quan vulgui puc tornar, però necessito això, perquè no puc cuidar els fills i treballar, és molt difícil, perquè estic sola. Tenint l'horari que tinc no puc deixar els nens sols entens. Perquè tinc el grup de les sis del matí...

J: Que vols dir, que l'horari que tens no et va bé? Que comences molt d'hora?

S: Sí, això és. És molt important que busqui algú de confiança que es quedi a la casa amb els nens i això i jo fora.

J: Clar, perquè els teus nens quants anys tenen?

S: El petit té dos anys, la meva filla aquest juliol fa catorze i el nen onze.

J: Per tant, ara no treballes, des de quan?

S: Estic buscant, per solucionar els horaris i, ara no puc, em quedo a cuidar els nens i estar per ells.

J: I a nivell d'ingressos com t'ho fas? Tens estalvis o reps alguna ajuda?

S: Tinc la renda garantida, perquè l'atur s'ha acabat i ara tinc aquesta ajuda que em va molt bé.

J: Quan treballaves, estaves contenta allà? Quins horaris feies habitualment?

S: Sí, a mi m'agrada aquest horari i es passa ràpid, perquè a les una menys quart estàs fora.

J: Clar, llavors entenc que sobretot el que no pots fer es portar els nens a l'escola al matí.

S: Si si, és això, és molt important ara mateix.

J: A part de la compatibilitat dels horaris, has trobat dificultats per trobar feina aquí o sempre has anat fent?

S: Mira, aquesta feina de l'Hospital General, tinc una gran confiança amb la meva jefa i, tinc amb les meves companyes una bona relació. També em truquen i em pregunten com estic, si puc tornar que torni. Per això, amb la feina no tinc cap problema.

J: Molt bé, en la mesura que puguis tornar doncs millor.

Treball domèstic/doble presència

J: Podem dir que la feina principal que tens és cuidar els nens i fer les tasques de casa? Em pots explicar com és el teu dia a dia? En un dia normal què fas?

S: Al matí haig de llevar els nens, la nena a les set i vint agafa l'autobús i, després desperto a l'altre. Amb el petit estic tot el dia amb ell. Si haig de netejar la casa, si em falta algo de fora vaig a comprar, si necessito algun paper el vaig a posar. Vaig a buscar el nen a la una, al migdia, i jo he preparat el dinar i, això sempre. Bueno a la tarda si haig de comprar vaig a comprar. Tinc feina de tot, de tot.

J: És això, com que està sola anar organitzant les tasques com pots. Comptes amb algun suport, amb algun familiar que et pugui ajudar o alguna veïna?

S: No, de la família no tinc a ningú. Però de les amigues sí que tinc, però ens diem hola hola, adeu adeu i ja està. Normalment, estic fent tot, però quan tinc les meves classes i me'n vaig jo també a classe. El dilluns i el dimecres tinc classe de català a la tarda li deixo la meva filla amb el seu germà i jo me'n vaig a l'escola. Llavors haig de tornar, perquè haig de preparar la sopa i tot això.

J: Tens molta feina, portar tres nens i totes les tasques no deu ser gens fàcil. La germana gran t'ajuda?

S: Quan tinc classe sí que es cuida dels petits i ja està. Ella també té les seves coses, els deures.

J: I com ho portes, com et sents durant el dia? Què és el més estressant del teu dia a dia?

S: La veritat que cada dia és molt cansat. Costa molt a la nit, posar a dormir, quan ja estan dormint i vull dormir, no puc. Estic pensant pensant pesant amb tot, estàs pensant amb les teves coses, els teus fills.

J: Si penses amb tu, gaudeixes de temps lliure? En què el dediques?

S: Normalment no tinc temps. Si tingues algú que m'ajuda o el marit. Però jo el cap de setmana estic netejant la casa a fons i, per netejar la roba dels nens pel dilluns. Tinc per fer la compra. Al cap de setmana tinc més feina, però hi ha gent que té per ells. Tinc el nen que està molt actiu.

J: Veig que el nen està molt mogut i costa fer les preguntes, deixem aquí, Moltes gràcies pel teu temps.

ENTREVISTA DM1

J: Bona tarda, soc una estudiant de Sociologia de la Universitat Autònoma de Barcelona, i estic fent el meu treball de final de grau/ de la carrera. El tema que estic tractant és el treball, la conciliació familiar de les dones i la salut. És per això que m'agradaria fer-te algunes preguntes, per saber la teva situació. L'entrevista serà anònima, i els resultats seran exclusivament d'ús acadèmic. Per poder tornar a escoltar la conversa l'enregistraré amb

àudio s'hi no hi ha cap inconvenient. Si en qualsevol moment vols parar o hi ha qualsevol pregunta que no vols contestar no hi ha cap problema.

Dades de context:

J: Dacord, doncs **per començar m'agradaria que et presentessis (Com et dius, quants anys tens, què has estudiat, recorregut vital (d'on ets i quan fa que vius on vius, situació familiar, trajectòria laboral...)).**

A: Sí, jo em dic Alba (nom anonimitzat), tinc 43 anys, soc mestra d'educació infantil i estrangera. Estic vivint amb la meua parella, i tenim un nen de tres anys i un de sis.

J: Molt bé, i has fet la carrera de magisteri?

A: Vaig començar fent la d'anglès que m'agradava molt l'anglès i els nens i era com això ho ajunta tot i, després vaig veure que una tutoria potser m'agradaria més i vaig fer educació infantil.

J: Si, un cop ja veus el què t'agrada és més fàcil. Llavors, em pots explicar quina ha estat la teua trajectòria laboral.

A: Si, a veure, ara ja porto uns quants anys cotitzats eh. Vaig començar o sigui, quan vaig fer les pràctiques de llengua estrangera, les vaig fer a Anglaterra que això ho recomano a tothom i super bé. I quan vaig fer les d'infantil, les vaig fer a la meua escola, que és una concertada d'aquí el poble i, molt bé perquè era l'escola que vaig anar, llavors la veia amb uns altres ulls. I llavors, la direcció que hi havia en aquells moments em van dir que quan acabés em podia quedar a treballar. Però llavors em vaig presentar a les oposicions, perquè a mi sempre m'han fet com por aquests processos tant serios i tant formals i... llavors el director que hi havia en aquell moment als (col·legi anonimitzat) ho va saber que jo em presentava a les oposicions i m'ho va demanar. I jo pensava si no m'ho demanen no ho dic, però si m'ho pregunten diré la veritat, i llavors ell em va fer fora. Després vaig haver d'anar a la pública, sent interina, però com que era mestra d'anglès sempre he tingut vacants, mai he fet substitucions de mesos, això no ho he viscut mai, sempre he fet cursos sencers. Hi he anat treballant per moltes escoles, algunes rurals, alguna de quatre línies mmmm alguna aquí a Centelles que anava a dinar a casa, alguna d'una hora i pico amb cotxe.

J: Has anat trobant escoles molt diferents i provant....

A: Sí, perquè quan ets especialista doncs... recordo en una escola que em van dir has de fer l'educació física en anglès i jo.. mmm d'anglès molt bé, però d'educació física. Necessites una preparació bona o, en alguna altre et diuen aquí hem comprat aquests llibres i l'has de fer del principi al final, perquè les famílies l'han pagat, valen uns diners i tú l'has de fer. En una altre altre ocació no hi havien llibres i suposaven que com que ja tenia la carrera ja sabia que havia de fer. I dius, dacord, tanta confiança potser....llavors jo sempre intento portar el meu granet i la meva opinió, però sóc molt eventual.

I ara, des de l'1 de setembre del 2023 sóc funcionària i, a veure si a partir d'ara tinc més estabilitat amb escoles, perquè jo fins ara he estat gairabé cada curs en una diferent i, això bueno té pros i té contres.

Situació laboral:

J: Si, suposo que a partir d'ara, sent funcionària tindràs una plaça assegurada, si més no. Per tant, **com és la teva situació laboral actual?**

A: Sí, ara treballo de mestre a la Garriga, en una escola pública on vaig ser nomenada per mestre d'anglès i, l'any passat vaig estar de mestre d'anglès de cicle mitjà i superior i, quan van haver concursos de trasllats i així doncs van arribar les dues mestres que ens cobrien les places de l'escola. Llavors de mestre d'anglès ja no em podien reclamar en aquella escola, però em podien reclamar com a mestre d'educació infantil i, ara estic fent de tutora a I3, a la mateixa escola, però a un món diferent perquè....

J: I ja tenies experiència amb nens i nenes tant petites?

A: Sí si, a més com que ara també tinc un nen de tres anys, també em feia il·lusió.

J: A molt bé. **I quin tipus de jornada fas?**

A: Faig reducció de jornada, faig el 60% de la jornada. Que tenim molta sort els mestres perquè jo puc optar a fer el 60% de la jornada cobrant el 80% fins que el meu fill tingui sis anys. I això està molt bé, és un regal. Es nota amb el sou, però també per anar-los a buscar i portar és més fàcil.

J: Creus que a nivell econòmic, el sou que cobres et permet tenir una estabilitat econòmica?

A: Jo crec que el sou és correcte, però que realment tenim molta feina i moltes responsabilitats també. Podria ser millor el sou, sí. Però clar no ho ser. Llavors jo faig reducció i ho noto molt, però ja et dic, és un regal, vull dir ara mateix fins que el petit en faci sis jo faré la reducció segur.

J: Doncs molt bé, suposo que vas més tranquil·la?

A: Si si, perquè llavors hi ha una altra opció que és que fins que tenen dotze anys, pots fer reducció, però llavors cobres el que et toca. I a partir de dotze anys, ja són grans i has de fer la jornada completa. Però bueno, fent números val la pena.

J: A nivell més de tasques, com és un dia a la feina?

A: Jo sóc tutora de I3, que són els més petits que comencen i bàsicament és vetllar perquè... per oferir-lis el què els hi és més adequat en aquells moments perquè s'estan situant I3 és molt de que vinguin a gust a l'escola i que sigui un espai protegit diguem. Quan ja tens això guanyat, ja es van adaptant, ja comença com a rotllar sol. El que calen són moltes abraçades, molt carinyo... Jo sempre vaig amb xandall, sempre estic per terra i és cuidar-los, cuidar-los perquè tot lo altre, si ells estan bé la resta ja va entran. A I3 t'has de guanyar molt el grup i també les famílies, perquè per algunes famílies aquell nen o nena no ha anat mai ni a l'escola bressol i només ha estat amb els avis o saps i estan deixant el seu tresor. L'adaptació de I3 és intensa sí. Aquest any tinc un grup de dinou alumnes, cinc tenen dictàmens. Tenen un bon seguiment de la (no entenc), però dinou és un bon número sí.

J: Com ho vius i et fa sentir durant el dia a dia, t'afecta d'alguna manera? Et sents sobrepassada o molt carregada?

A: A mi, personalment, mira aquí amb tota la confiança eh, però el que més em preocupa és que a vegades, o sigui, amb els nens no, super bé, però amb l'equip docent diguem que a vegades donem per fet coses que s'han fet sempre d'una manera o que fa mandra de pensar una manera diferent de fer, i en canvi jo amb això sóc molt de preguntar-me: ostres no ho podríem fer millor, no ara amb la manualitat de Sant Jordi, tots farem la rosa tal, ostres jo què

ser i si els hi deixes material i a veure què surt. Deixal-s'hi que pensin, que creuin ells mateixos, més que tan encassellat. Després d'haver voltat per moltes escoles, doncs n'hi ha que et marquen més en aquest sentit i, per exemple a mi n'hi ha una que m'ha marcat molt amb reflexionem sobre què és el millor o el més adequat per aquells infants, perquè cada I3 serà diferent. Jo l'I3 que tinc ara... i no perquè es faci sempre una cosa a I3 vol dir que s'ha de fer allò, perquè potser allò està a anys llum del què necessiten. A mi m'agrada molt tenir recursos i ser creativa i, si plou doncs abandonar el que tenies pensat i fer una altra cosa, perquè igualment no estaran per tu... llavors et frutes i no val la pena.

J: Quins són aquells aspectes que menys t'agrada fer? Quan ets fora de la feina penses en el que has de fer?

A: Que no m'agrada tant fer a l'escola. No ho ser, és que m'agrada bastant la meva feina, potser el que em fa més mandra és passar a net alguns documents més burocràtics que jo crec que realment no se'ls mirarà ningú, però s'han de fer. Perquè la resta no ser, no m'importa dedicar-hi temps.

J: Creus que pots desconnectar o quan ets fora de la feina penses en el que has de fer?

A: Sí, jo me'n puc anar a Girona de botigues i veig coses per comprar per l'escola (riu) i ho compro. I llavors em diu el meu home: "però perquè ho compres si no t'ho pagaran", dic bueno però jo què ser. Ara és la primavera i he vist això i, crec que quedaria molt bé allà... La veritat és que al ser tutora, però fer reducció necessito comunicar-me molt amb l'altre persona, perquè sinó em venen i: "què va passar ahir a la tarda que es va fer un nyanyo i no poder tenir resposta...". Llavors tenim molts àudios, molts missatges i ens anem dient. Aquest curs és veritat que els divendres no treballo i la noia que hi ha és molt respectuosa i, la veritat és que puc fer una bona desconnexió, és xulo, perquè clar, són tres dies. Però si que tens molt present el que has de fer, què necessites. No és un esforç perquè ja m'agrada, està molt present, però no passa davant d'altres coses de la meva vida diguem. M'ho puc organitzar si.

Treball domèstic/doble presència:

J: Més enllà de la feina, em pots explicar com és el teu dia a dia? En un dia normal què fas?

A: Un dia, bàsicament és el meu fill gran que té sis anys doncs bé el nostre llit a les sis i vint, que a ell ja se li ha acabat la son i ja ens vol explicar mil coses. I ja em diu: “pero mama, t’estic parlant, obres els ulls?” i jo es que no els puc obrir i llavors ja començem amb els esmorzars, vestir, ens preparem per anar a l’escola i llavors jo, a un quart de nou me’n vaig, tardo vint minuts per arribar. Ve l’avi dels nens i, jo me’n vaig a l’escola perquè haig de comprar un portxo, posar els bancs on es canvien les sabates i, preparar totes les propostes que es trobaran a l’aula, per tant, mínim hi he de ser vint-i-cinc minut abans a l’escola, perquè sino no quan arribo no es trobarien res i lo xulo és que es trobin ja les propostes, que tinguin ganes de començar, però clar és anar aviat. (.....). Després de les classes tenim reunions fins les dues més o menys. Jo només treballo una tarda, les altres ja plego aquí. A les tardes vaig a fer la compra bàsicament, dino més tard, preparo el berenar pels meus fills i els vaig a buscar. Alguns dies tenen extraescolars i alguns altres dies anem als parcs si fa sol o a casa a jugar. Des de fa un temps que els hi agrada molt jugar a casa. Després ja venen els sopars i, quan tots dormen és quan jo em poso a fer feina de l’escola, perquè és quan hi ha silenci a casa, sino no. I clar, a vegades, ara ja programo els mails que envio, perquè no vegin que ho faig tant tard, no cal.

J: Molt bé. **I com us organitzeu les tasques a casa, hi ha conflicte per fer-les?**

A: Ho faig tot jo. Hola pots posar la rentadora tu si ja saps com va (riu), clar jo he fet reducció i aquesta excusa també és molt bona per dir tu tens més temps per anar a comprar, per fer la rentadora, per pensar què soparant, doncs ho faig jo. Els divendres no treballo, doncs aquell dia ja començo a organitzar rentadores o coses i, és veritat que bueno. Una mica també ho faig per això, la reducció, per poder estar més per les coses de casa, que els nens són petits i, llavors quan arriben ells, estic per ells. Però sí, bàsicament ho faig jo.

J: Entenc que ho facis tot tú, però **comptes amb altres suports, ja sigui a nivell familiar o d’altres serveis per facilitar aquestes tasques**

A: No, per sort, els meus pares joves, però s’ho convinen. Hi ha un avi que els porta al matí i, llavors a la tarda que jo treballo, hi ha un altre avi que els va a buscar.

J: Això és una gran sort.

A: Sí, i també perquè vivim molt a prop. Ara tenim un avi malalt i veurem com ho fem això perquè no va massa bé, sino el servei de matiners, la veritat és que és molt econòmic, perquè van demanar moltes ajudes i, em sembla que són vint euros al mes. I està bé.

J: Com funciona, a partir de quina hora els pots deixar?

A: Poden començar a tres quarts de vuit, jo els deixo a les vuit i quart diguem.

J: Sí, aquest servei està molt bé, facilita molt als pares que han de començar a treballar a aquelles hores i, els han de deixar abans.

A: Si, a dinar també es queden a dinar a l'escola, menys un dia, que el gran pot anar a dinar a casa els avis i, és com el seu moment ell sol. Llavors, els vint-i-dos euros més ben invertits de la setmana, jo crec que són la dona de neteja que ens ve un dia dues hores i així els vidres, el lavabo i coses, doncs ja ho fa. També va molt bé, perquè aprofites per fer molta endreça, perquè en ella li sigui més fàcil i, jo crec que des de que vam voler tenir una noia que fes aquesta feina va super bé. És que amb ells no pots, i l'aspirador, sobretot de petits els hi molestava molt el soroll i, bueno vam trobar una noia.

A: Al fer jornada reduïda, com compagines les tasques domèstiques amb la feina? Com vius i et fa sentir?

J: Soc conscient de que soc jo qui ho fa i qui ho ha de fer i, també penso que ho pot ser d'una altre manera si estic fent reducció i tinc realment el temps, perquè la meva parella, que és electricista, arriba a les set a casa. Després quan arriba not pot fer perquè s'ha de dutxar. I clar, jo tinc més estona. El que m'he trobat aquest any és que després de una adaptació de I3, que és molt intensa, ploren molt, després arribar a casa i tenir els petits i, el meu sac de la paciència se m'ha començat a gastar abans i, ara ja passa alguna tonteria i, jolin pobret és el de casa, el que hauria de cuidar encara més bé. Això si que algun dia hi ha hagut algun remordiments. Però la resta, a vegades dino a les quatre, perquè abans he d'anar a comprar o fer coses i dino ràpid i ja vaig a buscar els meus fills. Ara pels horaris que fan el mateix és més fàcil, quan abans el petit anava a l'escola bressol es complicava més.

J: Quan no ets a casa, penses en les exigències domèstiques o quan ets a casa penses en la feina? De quina manera?

A: Sí, ho penses. Ostes ahir vaig llegir que dinava truita, doncs penses què et falta. Oh ostres, ara que sóc aquí compro lleties que vull fer aquella experimentació amb els nens i ja ho compro, va tot una mica junt, perquè com que sóc la mateixa aquí i allà.

J: Clar, per aprofitar el temps. **Què creus que és el més estressant del teu dia a dia?**

A: El que em costa més, és quan són les tantes de la nit, que després de sopar voldries mirar una mica la tele o mirar una mica el mòbil i, és com oh, he de fer aquella documentació i, demà l'hem d'imprimir perquè s'acaba el taller o el que sigui i, fa molta mandra; buscar les imatges, una frase maca, però s'ha de fer, o sigui. També he intentat de llevar-me abans, però com que el meu fill ja es lleva a les sis i vint, no pots fer-ho tant d'hora. Amb ell no li pots dir que s'espera que estic a l'ordinador fent feina, no. Intento no treballar mai amb l'ordinador amb ells perquè no puc estar per ells ni per la feina així de qualitat diguem saps. Això és el que em fa més mandra, a les tantes dir jolin he de fer això que s'ha de fer segur.

J: Veig que tens moltes responsabilitats i molta càrrega al dia a dia, però **tens temps lliure o moments per tu mateixa? En què el dediques?** Has dit que els divendres no tens classes i que tens més temps lliure.

A: Si, però bàsicament faig feina de l'escola o feina de casa. Llavors com que em vaig engreixar molt pels embarassos dels meus fills, des del febrer he començat a anar a caminar, cada dia, mínim una hora o una hora i mitja, perquè no podia ser i, ara veig que és com un regal per mi perquè és un temps per mi que abans no tenia. Em poso el búnquer o escolto alguna cosa i ara, quan acabo de treballar allà a la Garriga per exemple, doncs camino i, després vaig a fer la compra o a dinar. Clar va molt bé, fins i tot em sento més enèrgica, així que molt bé. I amb amigues, seguim un grup de música que ens agrada molt i, quan toquen sortim, però ja està. Així que aquest dissabte sortim.

J: Mica en mica, quan vagin creixent i puguin fer més les coses ells, tindràs més espai per a tu.

A: Clar, per mi la prioritat eren ells, era casa, era fer cova, no ho ser. Ara veig que són més grans, que ara ho entenen més, que quan un no hi és i que l'altre ja els cuida tots. Ara si que ens permetem, de tant en tant sortir. El que no podem fer és sortir tots dos junts.

Només quan anem a l'apartament amb els meus pares, que els deixem dormir i, podem sortir a sopar tots dos i tornem. No anem mai ni a fer el got ni res, vull dir és sopar i tornar. No ser, ja vindran temps millors. Amb ells tampoc podem sortir, perquè són petits i, anar-te barrellant perquè s'ho mengin, és igual, ja sopem a casa.

ENTREVISTA DM2

J: Bon dia, sóc una estudiant de Sociologia de la Universitat Autònoma de Barcelona, i estic fent el meu treball de final de grau/ de la carrera. El tema que estic tractant és el treball, la conciliació familiar de les dones i la salut. És per això que m'agradaria fer-te algunes preguntes, per saber la teva situació. L'entrevista serà anònima, i els resultats seran exclusivament d'ús acadèmic. Per poder tornar a escoltar la conversa l'enregistraré amb àudio s'hi no hi ha cap inconvenient. Si en qualsevol moment vols parar o hi ha qualsevol pregunta que no vols contestar no hi ha cap problema.

Dades de context:

J: M'agradaria que et començesis presentant (Com et dius, quants anys tens, què has estudiat, recorregut vital (d'on ets i quan fa que vius on vius, situació familiar, trajectòria laboral...)).

E: Dacord, el meu nom és Elsa (nom anonimitzat), tinc trenta nou anys i, vaig estudiar primer un cicle formatiu d'educació infantil i, al veure que no m'acabava d'agradar nens tant petits, em vaig atrevir amb la carrera. Llavors sóc mestre d'educació primària i, ara en aquests moments ja sóc funcionària, des de fa catorze anys i treballa pel Departament d'Educació en una escola pública. Pel que fa a nivell familiar, tinc dos fills, una nena de un any i, un nen de quatre i estic casada.

J: Em pots explicar quina ha sigut la teva trajectòria laboral?

E: D'entrada, quan vaig acabar els meus estudis em vaig apuntar a la borsa del departament i, en aquell moment hi havia molta demanda de mestres i, tot i que vaig tenir algunes entrevistes a escoles concertades, com de seguida em van trucar de la funció pública, doncs ja vaig començar a fer substitucions, algunes hores. Llavors en aquell moment havia de combinar, depèn de la jornada que em tocava havia de combinar-ho amb particulars per complementar una mica, però en general vaig tenir força sort, perquè als sis mesos em va

tocar una becant i, des de llavors he estat sempre a jornada complerta a les escoles, amb una certa estabilitat per sort. I ara, quan van nèixer el meus fills, doncs vaig agafar la reducció de jornada. Al primer any si que vaig provar de fer jornada sencera i pfff, a nivell de benestar emocional no estava bé, és que no estava bé, perquè tenia la sensació de no arribar a res. Al següent any ja vaig decidir fer jornada reduïda.

J: Molt bé. Em pots dir d'on ets i quan fa que hi vius?

E: Jo sóc de la Garriga i, sóc nascuda aquí i hi he viscut tota la vida.

Situació laboral:

J: Dacord. Ara m'agradaria preguntar-te sobre la teva situació laboral. Com és la teva situació laboral actual? De què treballes?

E: Doncs, sóc funcionària del departament, llavors treballo de mestre ara mateix amb infants petits de sis anys i, tinc una situació batant estable, perquè al ser funcionària doncs treballo, cada any tinc feina segura, sóc fixa.

J: De què ets mestre?

E: Jo no sóc especialista, sóc mestre generalista que es diu, llavors al ser de primària doncs fem les mates, el català, totes les matèries comunes. Excepte les especialitats.

J: Vale. I quin tipus de jornada fas i quin horari tens?

E: Sí, ara tinc sol·licitada la jornada reduïda, per cura d'un menor de sis anys i llavors treballo el 60% del que és la jornada. Hi ha dos dies que si que treballo de 9 a 16.30. Aquest horari és variable, cada curs és diferent, perquè com a tutora si que m'interessa poder estar dos dies sencers amb el grup classe. Llavors hi ha dos dies a la setmana que faig fins a mig matí i, avui divendres per exemple, doncs tinc tot el dia de festa. Em permet molt doncs fer una bona conciliació familiar.

J: A nivell de condicions, creus que et permet tenir una estabilitat econòmica? Està ben pagada? Explica la situació.

E: Ara mateix, quan va nèixer la meua filla. Els mestres tenim la opció de compactar la reducció de jornada del primer any, però llavors quan t'incorpores tens una penalització de sou i, ara mateix estic cobrant molt poquet. Tot i treballar el 60% de la jornada, estic cobrant el 47 durant nou mesos. Com per retornar doncs tota aquestes retribucions percebudes. Penso que no està ben pagada, tot i que aprens a viure amb el que cobres al final una mica no. Tot i això, considero que el sou podria ser millor.

J: A nivell de desenvolupament de les tasques: Com és un dia a la teua feina?

E: Sí, bueno faig classes als nens i als migdies si que fem exclusives que es diuen, són horaris de reunions. El meu cas faig una exclusiva de més, perquè sóc coordinadora de cicle. Llavors tinc unes funcions de reunions amb l'equip directiu i, bueno hi ha molt volum de feina, de preparació no només de dins de l'aula, sinó quan ja surts a fora no, de correcció, avaluacions.

J: Com ho vius i et fa sentir durant el dia a dia, t'afecta d'alguna manera? Et sents sobrepassada o molt carregada?

E: Sí, molta càrrega mental. És una feina que no et permet desconectar mai al 100% i, llavors sempre a casa estàs fent cosetes o a vegades vas a comprar i veus materials i penses ai mira això ens podria servir. I són tasques que realment, del que és a nivell social que no s'acaben de veure. La típica frase que et diuen de: "Es que teniu moltes vacances". Més enllà de les aules, a fora hi ha molta feina a fer.

J: Quins són aquells aspectes que menys t'agrada fer? Quan ets fora de la feina penses en el que has de fer?

E: La part burocràtica és molt pesada, perquè moltes vegades inverteixes molt de temps i, realment i treus poc suc no, d'aquest temps tant invertit. És potser la que menys m'agrada. A vegades hi ha poca vinculació amb el que es demana a nivell burocràtica amb el què realment està passant a les aules. S'ha de fer documents d'adaptacions i coses que bueno. En lloc de fer tanta burocràcia, jo potser invertiria més en preparar materials pedagògics, per cobrir aquestes necessitats, per exemple.

J: Teniu algun suport a nivell extern o de centre que us ajudi amb aquesta complexitat que us esteu trobant?

E: Anem fent nosaltres com podem, perquè realment sí que n'hi han, però les hores són molt limitades, a vegades tenim una vetlladora per sis o deu infants. Al final són les que són i en necessitaries més, cal més acompanyament. Però bueno, com a escola intentem prioritzar de muntar horaris, per poder desdoblar grups. Es fa tot el que es pot per suplir una mica la mancança que realment tenim, a nivell de recursos personals.

El que també trobo és la manca de flexibilitat que tenim a nivell de calendari, és a dir, no poder triar "lliurament" els períodes de vacances i haver de viatjar sempre en temporada alta, perquè això vol dir que els preus són més cars i hi ha molta més massificació als llocs.

Treball domèstic/doble presència:

J: Més enllà de la feina, em pots explicar com és el teu dia a dia? En un dia normal què fas?

E: (Riu) Al matí en llevem, t'ho explico una mica eh, i per sort, el nen de quatre anys ja és una mica més autònom i es va vestint sol, mentrestant el meu marit ens prepara els esmorzars i jo vesteixo també a la petita. Llavors el moment de recollir al migdia no puc anar a recollir el meu fill a l'escola, però sí que a la tarda intento anar-hi. Al migdia van a dinar amb les iaies o es queden al menjador. La petita no, la tinc a l'escola bressol, però al setembre ja sí. I això suposo que facilitarà una mica la logística. I res, quan arribes doncs, a casa a la tarda, intentar combinar-to una mica amb la parella per poder tenir una mica de temps personal, anar al gimnàs o sortir a córrer o el que sigui. I a partir de les set comença l'hora de fer sopars, banyeres i per preparar-se per l'endemà.

J: Com us organitzeu les tasques a casa, hi ha conflicte per fer-les?

E: Amb la parella vols dir? Intentem repartir-les bastant entre l'un i l'altre. Per sort la meua parella a les tardes no treballa, ell fa un horari intensiu, i això la veritat que a nivell logístic facilita molt tot el que és les tasques domèstiques i, per fer les compres i això. A vegades compres online, perquè et portin ja la compra a casa, és buscar estratègies per poder fer més fàcil aquestes coses.

J: A part de la teva parella, comptes amb altre suports, a nivell de família o d'altres serveis?

E: Sí, ara la nena que la tenim a la llar d'infants, doncs ens ajuden els avis. Entre la meva sogra i la meva mare ens ajuden amb aquesta cura dels fills. És molta sort la veritat, perquè hi ha gent que no té aquest suport realment. Per això la càrrega es reparteix una mica entre tots. No els hi pertoca perquè, però la realitat que tenim és aquesta.

J: Com compagines les tasques domèstiques amb la feina? Com vius i et fa sentir?

E: Quan tinc molt volum de feina a l'escola és una mica agobiant perquè realment no arribes a tot. Llavors deixes de fer coses per tú com per exemple anar al gimnàs per poder fer rentadores o el que sigui. Quan acabo el dia, és el moment de fer. L'altre dia fregava la cuina que eren les deu de la nit. Treus el temps d'on pots. Deixes de mirar les sèries.. però és molt agobiant, perquè és molta càrrega mental això és el que potser és el que porto més malament.

J: Quan no ets a casa, penses en les exigències domèstiques o quan ets a casa penses en la feina? De quina manera?

E: Sí, sobretot quan és a principis de setmana ja estàs pensant, doncs vale aquesta setmana el dijous hi ha metge del nen, l'altre dia he d'anar a no ser on, hem d'anar a comprar, hem d'anar a fer això. Si, estàs pensant, estàs aquí i a tot arreu. Jo sóc també una mica així, vull dir, hi ha gent més tranquil·la en aquest sentit, jo sóc bastant quadrada i intento tenir-ho tot una mica en previsió.

J: Què creus que és el més estressant del teu dia a dia?

E: A vegades és això, la càrrega mental que portes no. I quan sorgeixen coses d'última hora, que passa, aquestes coses imprevisibles que vale, ja ho tenia com tot mig resolt i ara...

J: Per últim, gaudeixes de temps lliure o de moments per tu mateixa? En què el dediques?

E: Sí, m'agrada practicar esport. De fet abans de tenir fills, practicava molt bici de carretera, natació, córrer. Llavors ara he hagut de reduir una mica aquest temps. Tot el que és sortides

nocturnes han variat, tot el que és sortir a sopar, anar a teatre, també ha variat. Ara què faig doncs? El que puc una mica. Sempre intento buscar, intentem cuidar-nos una mica en aquest sentit amb la meua parella, de tenir almenys una estoneta, una horeta per doncs poder fer això, doncs anar al gimnàs o de poder fer alguna cosa. Hi ha coses que encara no han tornat, perquè estem en un moment bastant difícil. Però sí que seure a llegir un llibre tranquil·lament. Són això canvis de rutines que suposo que amb el temps ja tornaran. Ens agrada molt viatjar i bueno hem variat també el tipus de viatge i ja està.

J: Doncs ja hem acabat, moltes gràcies pel teu temps.

ENTREVISTA DM3:

J: Bona tarda, soc una estudiant de Sociologia de la Universitat Autònoma de Barcelona, i estic fent el meu treball de final de grau/ de la carrera. El tema que estic tractant és el treball, la conciliació familiar de les dones i la salut. És per això que m'agradaria fer-te algunes preguntes, per saber la teua situació. L'entrevista serà anònima, i els resultats seran exclusivament d'ús acadèmic. Per poder tornar a escoltar la conversa l'enregistraré amb àudio s'hi no hi ha cap inconvenient. Si en qualsevol moment vols parar o hi ha qualsevol pregunta que no vols contestar no hi ha cap problema.

Dades de context:

J: M'agradaria que et comencessis presentant (Com et dius, quants anys tens, què has estudiat, recorregut vital (d'on ets i quan fa que vius on vius, situació familiar, trajectòria laboral...)).

I: Sí, mira jo soc l'Irene (nom anonimitzat), ara treballa als Avets. Vaig estudiar magisteri d'educació física, també vaig estudiar INEF, vaig fer les oposicions a primària i, estic treballant a on tinc plaça. Ara per sort, estic treballant on visc al mateix poble des de fa uns quants anys.

J: I em pots explicar quina ha sigut la teua trajectòria laboral?

I: Des de que estudiava jo sempre he estat implicada amb el tema del lleure i de l'esport i, llavors vaig compaginar-ho tot fins que em vaig treure la carrera de mestre i, llavors em vaig

poder apuntar a llistes i, ho anava compaginant, les llistes un cop vaig ser de mestre, anava fent substitucions a l'hora que feia la carrera d'INEF, perquè la vaig fer després i m'ho vaig anar muntant bonament com vaig poder. Al final, al mateix any que vaig acabar INEF, doncs també em vaig presentar a oposicions i vaig aprovar, o sigui que vaig apretar molt aquells anys i mira em va anar molt bé i, encara estic una mica gaudint de la comoditat que per mi ha suposat, tenint família, tenint feina estable i treballant aquí al costat.

J: Quants anys fa que vas opositar?

I: Ja fa molts anys, me les vaig treure l'any 2005. Ja et deia, mentre estudiava feia treballs de lleure a escoles privades de Granollers, després al Patronat d'Esports de les Franqueses també hi vaig treballar molt i, a la que vaig aprovar oposicions llavors ja directament em van donar una escola. I des de llavors que estic treballant.

J: Clar, un cop ja tens la plaça assegurada.

I: Exacte, ja vaig deixar de fer estius, llavors ja és diferent. Quan tens un sou més digne.

Situació laboral:

J: Com és la teva situació laboral actual? De què treballes?

I: La meva situació laboral... soc funcionària, amb plaça. I treballo de mestre d'educació física.

J: Quin tipus de jornada fas i quin horari tens?

I: No faig tota la jornada ara mateix, estic fent reducció i faig el 60%. Des de que vaig tenir el nen i vaig tornar a la feina, el 2019 vaig ser mare i llavors la tornada va ser complicada a l'hora de treballar. El meu company també va emmalaltir una mica i, llavors vaig haver de tirar molt del carro fins que jo també vaig emmalaltir i si, llavors va ser fotut perquè vaig estar de baixa un any gairebé. Vaig tenir el Covid persistent, que encara arrossego coses. Llavors per això al poder treballar en reducció de jornada per mi ha estat clau per la meva recuperació i per poder viure i treballar.

J: Per estar més bé. I ara quin horari tens?

I: Jo ara treballo entre setmana, tinc bastant compactat i el dijous tarda ja no treballo i el divendres tampoc.

J: Vale, llavors tens un cap de setmana més llarg.

I: Sí, sobretot descansar una mica més. També jo anava a un ritme molt alt a la feina de molts càrrecs i vaig deixar també tot i vaig voler durant uns anys ser soldado raso i treballar sense més responsabilitats i, ara és el tercer any que estic fent això i, la veritat és que molt contenta.

De la manera que anava abans no podia pas seguir perquè no, no tenia esma i, encara em passa que em canso molt, o sigui, jo que era molt esportista doncs ara no puc fer esport. Em canso molt fent una cosa que aparentment és molt normal, doncs per a mi em suposa un sobreesforç. Em passa que si no vigilo estic molt cau dos o tres dies, que he d'estar molt molt tranquil·la, moure'm poc, bueno. Ara ja m'he anat coneixent una mica i, vaig veient. Intento anar amb peus de plom, sense agobiar-me, però no podem fer més del que el nostre cos ara mateix pot.

J: Entenc perquè a més si ets mestre d'educació física et deu dificultar.

I: Si si, per això va arribar un moment en què em vaig plantejar, jo no em veia tornant a ser profe, ni d'educació física. En el moment en el que vaig estar malalta eh parlo, perquè bueno van ser moltes coses que em van passar, una d'elles era que no tenia veu, no em veia capacitada per posar-me davant de nens, però mica en mica, he anat millorant i estic estable ara mateix.

J: Pel que fa a l'estabilitat econòmica i el sou, creus que està ben pagada?

I: Sort en tinc d'aquesta estabilitat, perquè fins que no et passen coses no ho values no. Això m'ha permès estar de baixa, que hi han feines que no pots i, després que no he perdut la feina, he tornat al meu lloc i, això és molt important. De sou clar que podria estar millor, per tal com estan les coses ara mateix de cares. Com totes les feines costa que els sous siguin adequats, perquè el que es paga del menjar, de tot, llavors hauríem de tenir uns sous més alts.

Que no em queixo pas del sou i, clar que m'agradaria més, però és el que hi ha.

J: Pel que fa a nivell de desenvolupament de les tasques, **em pots explicar com és un dia a la teva feina?**

I: Mira com que jo ara estic gaudint de no ser coordinadora ni tutora ni res d'això. Per mi el meu dia a dia és bastant tranquil en el sentit d'estres, perquè jo tinc grups d'alumnes, que evidentment hi han grups que son més complicats, segons quines necessitats tenen els nens. Vaig fent el meu horari, però jo estic prou tranquil·la. Faig alumnes de primer i de segon.

J: Com ho vius i et fa sentir durant el dia a dia, t'afecta d'alguna manera? Et sents sobrepassada o molt carregada?

I: Jo, penso que amb la reducció estic molt bé, perquè faig una mica el que vull, faig els tallers que també vull, aquest any faig ioga i està anant molt bé, educació física també estic molt bé, vull dir que estic contenta, sí.

J: Quins són aquells aspectes que menys t'agrada fer? Quan ets fora de la feina penses en el que has de fer?

I: Ja et dic, ara de moment bé, lo difícil és les combinacions i les tutories, perquè les famílies a vegades són una mica perepunyetes. Sembla mentida, però sempre són la minoria que són complicades, que són les que fan més soroll. Requereix molta energia les famílies i, com que jo ara no soc tutora doncs aquest aspecte no l'he de fer jo. És el que et deia, que jo ho he fet tants anys, que ara és com mare meva que bé no fer-ho.

Treball domèstic/doble presència:

J: Pel que fa més enllà de la feina, em pots explicar com és el teu dia a dia? En un dia normal què fas?

I: Preparem l'esmorzar, normalment el prepara el meu company, entre els dos o fem l'esmorzar o ens posem a vestir el nen, perquè té cinc anys i, bueno hi ha coses que les pot fer sol i hi ha coses que has d'estar allà insistint. I això ho compartim. El tema de tasques domèstiques les compartim molt.

J: Sí, ara et volia preguntar com us organitzeu les tasques a casa, hi ha conflicte per fer-les?

I: Sí, perquè ell treballa a casa, majoritàriament i, és autònom i treballa des de casa, llavors que si posar una rentadora, estendre-la, tot això ho fa més ell que jo, per exemple. La compra ara també l'està fent més ell que jo, perquè bueno ha de fer la compra dels seus pares que

també estan grans. Això ara ho està fent més ell que jo. Abans potser no tant, quan el nen era més petit si que jo vaig tirar molt molt molt i ara la cosa està més equilibrada.

J: Amb quins suports comptes? (a nivell de família o de serveis).

I: Quan tens un nen i això costa molt, no t'ho expliquen, tu ja deixes d'existir com a tal, com a Ingrid que vol fer això o lo altre, llavors passes a estar a un segon terme i a nivell familiar si que has d'anar marcant una mica territori constantment perquè no se't mengin no l'espai i, això si que és un feina que requereix d'esforç i d'un dia cedir i un altre doncs no. Això és el que jo trobo que és molt difícil. Jo buscaria i faria més coses per a mi, però la vida real és una altre no, perquè clar tens el nen i, bueno si tens moltes ajudes perfecte, però en el nostre cas no en tenim.

J: A nivell familiar, tens els pares que et puguin donar un cop de mà?

I: No massa no. Sempre ho hem estat tirant entre els dos i, els meus pares, que no viuen aquí a la Garriga, sí que hem pogut tirar una mica d'ells, però poc. Els d'ell, que sí que els tenim al costat de casa són depenent i també necessiten que els ajudem i estiguem per ells.

J: Com compagines les tasques domèstiques amb la feina? Com vius i et fa sentir?

I: Doncs a veure, és un no parar, perquè jo ara mateix gaudeixo del divendres festa i ara he portat el nen a l'escola i he pensat que rebentada estic. I és el meu dia, però bueno. Sempre hi han coses a fer i sinó ja has de preparar el dinar. Jo almenys tinc poques estones de baixar la guàrdia i dir vinga m'assec al sofà i.... això ha passat a una altre vida (riu). Espero que torni.

J: Què és el més estressant del teu dia a dia?

I: A mi el que m'afecta més és no trobar-me bé, el notar que el cos no em tira. Aquesta és una sensació que no porto bé perquè em genera frustració de no podré fer el que voldré o el plan que vull fer avui i, això sí que és el que ara mateix a mi em genera més...

J: I la resposta dels metges quina és?

I: No en saben massa cosa d'aquest aspecte del Covid persistent, llavors és en funció de la simptomatologia que et tracten. Com que el meu moment de passar molta simptomatologia diferent ja l'he passat, ara mateix estic estable com et deia. Si que m'ha quedat el cansament i

unes altres coses, però no et puc dir que m'han donat d'alta, perquè no és així, però bueno és anar-te controlant, anar veient, no forçar-te i poca cosa més. No hi ha cap cosa que puguin fer.

J: Gaudeixes de temps lliure o de moments per tu mateixa? En què el dediques?

I: Si si, és la meva batalla ara, que des de que el nen va néixer a ara, amb les coses que han anat passant doncs aquest és el tema de buscar el moment que sí que el tinc, però també m'ha costat la meva feina trobar-lo. Faig coses molt suaus d'esport, però bueno ballar, vaig a ballar i surto també amb les amigues.

Doncs ja hem acabat, moltes gràcies pel teu temps.