



# LA CONCILIACIÓ EN TEMPS DE PANDÈMIA:

TREBALL  
DOMÈSTIC,  
TREBALLS DE  
CURES I  
TELETREBALL

LAURA ZAPATER LLAURADÓ  
SARA MORRERES QUESADA  
MONTSE GARCIA MAS

DESEMBRE DE 2020



Col·legi Oficial de  
Psicologia de Catalunya

Secció de Psicologia de les  
dones, gèneres i diversitats

# Índex

1. Introducció
2. Per a què serveix aquesta guia?
3. Ús de la guia

## **BLOC 1**

### CONTEXT: D'ON VENIM I COM ESTEM?

4. Efectes de la crisi de la COVID-19
5. El treball domèstic, els treballs de cura i el teletreball
  - 5.1. Els beneficis i les dificultats del teletreball
  - 5.2. Les tasques domèstiques i els treballs de cura
  - 5.3. La corresponsabilitat en els treballs domèstics i els treballs de cura

## **BLOC 2**

### ANÀLISI: COM VIVIM LA CRISI DE LA PANDÈMIA?

6. Emocions, pensaments i creences en moments de crisi i canvis
  - 6.1. Diferències de gènere

## **BLOC 3**

### CONCLUSIONS: COM ENS EN PODEM SORTIR AMB UNA MILLOR QUALITAT DE VIDA?

7. Recomanacions d'autocura i d'afrontament de la sobrecàrrega mental, emocional i física
8. Xarxa de recursos
9. Bibliografia, notícies, webs i vídeos referenciats en el text

# 1. Introducció

Aquesta guia, impulsada per l'Ajuntament de Barcelona i elaborada per la Secció de dones, gèneres i diversitats del Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya (COPC), vol ser una eina pràctica i senzilla per entendre l'impacte que ha tingut la pandèmia de la COVID-19 i la necessitat de fer canvis pel que fa a la conciliació i a la tensió entre el teletreball, el treball domèstic i el treball de cures, que sovint recauen principalment en les dones.

La COVID-19 ha arribat a les nostres vides d'una manera abrupta i devastadora, amb conseqüències directes per a tothom, i ha tingut un impacte econòmic important, de convivència i, sobretot, emocional. Tant pel dolor produït per les pèrdues, la por i la incertesa de què vindrà després i la impotència, com per la solidaritat i l'amor que moltes persones han compartit de manera altruista i que ha donat llum a les seves vivències i a la d'altres persones.

Els rols de gènere imperants a la nostra societat, que situa els homes en l'esfera productiva on es prioritza el treball remunerat i principalment fora de la llar, han servit durant generacions com a excusa als homes per a desatendre les tasques domèstiques i de cura que tothom tenim (personals, familiars, de l'habitatge...). Al contrari, la societat, que s'arrela a un sistema patriarcal, ha situat les dones a l'esfera reproductiva, partint de la capacitat (que no la voluntat) de la majoria de les dones de donar a llum, i així les ha relegat al treball domèstic i no remunerat, però amb una gran càrrega i esforç sense quasi reconeixement.

En tot aquest context, i amb la incorporació del teletreball per a algunes persones, la responsabilitat de la cura ha recaigut de manera significativa en les dones, produint en molts casos afectacions a la seva salut física i psicològica.

Aquesta socialització diferenciada per gèneres s'ha agreujat durant les darreres dècades per la coincidència temporal de la incorporació massiva de les dones al mercat de treball regulat, amb unes cada cop més salvatges exigències del sistema capitalista que han precaritzat la vida de moltes persones. Les dones es fan càrrec de feines principalment en el sector serveis i, dins d'aquest, en tots aquells que tenen a veure amb la cura de la vida, sectors àmpliament feminitzats i, per tant, precaritzats.

Així, en un estudi realitzat per la Secretaria de les Dones de CCOO es calcula que, al nostre país, entre dones i homes hi ha una bretxa salarial mitjana del 23%, que és molt superior si tenim en compte altres característiques dels homes i les dones com, per exemple, la procedència, arribant al 60%.<sup>[1]</sup>

Podríem pensar que aquestes desigualtats milloraran amb els anys i que la seva correcció és qüestió de temps però, com assenyalen les autores de l'informe, en el darrer any la diferència va augmentar 7 punts. Per tant, hi ha dones que només tenen accés a feines amb condicions laborals paupèrrimes, el que algunes autores han anomenat "terra enganxifós".

A més, les dones tenen menys accés a les feines de més categoria i millor remunerades, diferència que abans es justificava amb la menor presència de les dones a la universitat, excusa que ja ha quedat absolutament enrere, ja que són les dones les que accedeixen majoritàriament a estudis universitaris.

Tot i aquesta millora en els estudis de les dones, continua havent-hi el que s'anomena "sostre de vidre", un fenomen que es descriu com els obstacles transparents que eviten que les dones amb elevada qualificació progressin en les esferes del poder econòmic, polític i cultural. Cal tenir-los en compte si aspirem a la igualtat real entre dones i homes.

## ***Secció de Psicologia de les dones, gèneres i diversitats*** ***Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya***

---

[1] Font de les dades: <https://www.publico.es/public/bretxa-salarial-les-dones-migrants-gairebe-60-respecte-als-homes-nascuts-espanya.html>

## 2. Per a què serveix aquesta guia?

Aquesta guia pretén ser una eina que orienti a:

- **Comprendre** com un moment de crisi ens ha portat a assumir uns canvis forçats que ens han afectat com a persones i com a societat.
- **Conèixer** com ens afecten els canvis que està generant la pandèmia, segons el gènere.
- **Identificar les emocions** que acompanyen tot aquest procés.
- **Promoure estratègies d'autocura i d'afrontament** per a poder millorar la salut.

## 3. Ús de la guia

Al document trobem tres blocs diferenciats:

- El primer dedicat a la **descripció del fenomen**, bàsicament, per ubicar-nos en el que hem viscut en aquest temps de la COVID-19.
- El segon escrit per ajudar a comprendre els **principis** sobre els quals es construeix la manera com l'hem viscut,
- El tercer que conté les **estratègies** per fer un afrontament de la situació satisfactori i saludable.

# BLOC 1

## CONTEXT: D'ON VENIM I COM ESTEM?



## 4. Efectes de la crisi de COVID-19

Quan a les nostres vides passen **successos inesperats** i forçats, els efectes arriben a totes les persones que ens envolten o que s'hi veuen implicades. Els mesos de confinament, les pèrdues, l'aïllament, la convivència intensiva, la por, etc., han tingut efectes en les dones, els homes, les persones de gènere no binari, els infants, els i les joves, les famílies i tota la societat, però aquests efectes no són proporcionals ni iguals per a tothom, i han estat especialment intensos en les dones que han patit una **important sobrecàrrega** de les seves tasques, fruit de l'assignació dels rols de gènere de la nostra societat.

Si bé és cert que fa anys que moltes dones i alguns homes estan lluitant per una **societat igualitària**, i que hi ha relacions de **corresponsabilitat** quant a les tasques domèstiques i de cura, encara podem dir que són una minoria els homes que assumeixen les responsabilitats tradicionalment assignades a les dones. Els diferents tipus de famílies s'han hagut d'adaptar a la nova realitat, i ara pot ser el moment d'analitzar-ho i mirar de reorientar d'una manera **equitativa i saludable** per a totes les parts, no solament dins la família com a grup, sinó tenint també presents les necessitats de tots els seus membres i especialment els de les persones que exerceixen **rols de cuidadores**.

La **unitat de convivència**, en la majoria de casos la família (nuclear, extensa, reconstruïda, monoparental, monomarental, nombrosa, amb infants, adolescents, gent gran, de parella, heterosexual, homosexual, multiètnica...), i en d'altres en habitatges compartits amb persones sense vincles, durant el confinament per la pandèmia han hagut de compartir l'habitatge les 24 hores del dia, fer ús dels diferents espais, gestionar les necessitats quotidianes d'higiene, alimentació, provisió de productes bàsics, i donar-se suport emocional i logístic davant d'una situació de gran incertesa, angoixa i por per a una gran majoria. Gestionar tota aquesta realitat no és quelcom fàcil i la major part de les vegades ha recaigut sobre les dones, en especial les mares que han hagut de fer mans i mànigues per **gestionar els canvis**.

Tanmateix, les **responsabilitats de cura** no queden solament dins de la unitat de convivència, sinó que hi ha altres persones o domicilis a atendre, com les persones de la família grans o en situació d'especial vulnerabilitat, que no viuen a la mateixa unitat de convivència però que ha esdevingut una responsabilitat i una càrrega més que, en la major part de les ocasions, ha recaigut sobre les dones, tenint un cost important físic i emocional.

En la següent taula, exposem algunes de les situacions que s'han viscut durant el confinament per la crisi de la COVID-19, que tenen seqüeles psicològiques notables, però que en la majoria de casos queden invisibilitzades i són difícils d'identificar, inclús per les pròpies protagonistes.

## Situació o escenari



## Conseqüències

Persones que han conservat les seves **feines essencials** (professionals dels centres de salut, d'alimentació, de neteja, etc.) que han seguit treballant als seus llocs habituals i sovint s'han hagut de desplaçar.

Sobrecàrrega en el treball de cures de les dones treballadores essencials, que han hagut de fer doble o triple jornada. Estrès laboral per exigències extremes, per estar exposades al virus, i per por al contagi propi i a la família.

Persones que, tot i seguir treballant, ho han fet des de casa, tot aprenent de sobte què és i com es realitza el **teletreball** (professionals de l'ensenyament, de l'administració i d'altres empreses).

Sobrecàrrega de cures i manca de corresponsabilitat en les tasques domèstiques. Canvis d'hàbits, d'horaris... Sovint s'han compartit espais i ordinadors amb la família, dificultant condicions de treball i generant tensions de convivència.

Les **criatures i adolescents** han estat especialment afectats per les restriccions imposades a la ciutadania, ja que es van suspendre escoles i activitats de lleure, i restringir les sortides dels habitatges durant 3 mesos consecutius.

Sobrecàrrega en el treball de cures de les mares. Dificultats i/o trastorns de l'estat d'ànim i comportament de les criatures i adolescents, per la restricció de moviment, el canvi sobtat d'hàbits i la manca de socialització a l'educació i el lleure.

Persones que **han perdut les seves feines** o que s'han vist afectades per reduccions temporals de les seves jornades, quedant tot el dia a casa quan habitualment passaven les jornades fora.

Sobrecàrrega de cures per fer-se càrrec de les noves necessitats emocionals i logístiques de la família. Dificultats econòmiques (de vegades extremes), incertesa pel futur, dificultats de convivència i inestabilitat emocional.

Persones que treballaven en l'**economia submergida**, que d'un dia a l'altre es van haver de quedar a casa sense ingressos i sense saber si podrien recuperar les seves feines.

Sobrecàrrega en el treball de cures per l'augment de temps a casa i les noves necessitats emocionals i logístiques. Precarietat econòmica extrema, risc d'exclusió social, manca de visió de futur.



## Situació o escenari



## Conseqüències

<p><b>Famílies monomarentals</b>, mares soles que s'han hagut de fer càrrec de les criatures, que no tenien més remei que sortir amb elles al carrer a l'hora d'anar a comprar o de fer alguna gestió considerada essencial.</p>	<p>Sobrecàrrega de cures de la mare, augment notable de l'estrès emocional, que inclús de vegades eren mal vistes perquè es considerava que els infants podien infectar molt fàcilment altres persones.</p>
<p><b>Persones d'edat avançada</b> que viuen soles que, pel fet de tenir patologies prèvies, han estat la població de més risc que han necessitat persones cuidadores (majoritàriament dones) que han hagut de donar suport bàsic.</p>	<p>Sobrecàrrega en el treball de cures de les cuidadores, por a sortir de casa, mínim o nul contacte familiar i social, aïllament, soledat, agreujament de malalties prèvies de les persones dependents.</p>
<p><b>Parelles separades</b> que havien de seguir amb el règim de visites de les criatures menors d'edat.</p>	<p>Sobrecàrrega en el treball de cures per protegir les criatures. Dificultats de comunicació entre la parella, dubtes de com fer-ho, malestar de les criatures, estrès en les relacions familiars.</p>
<p><b>Homes que exerceixen violència</b> i que conviuen amb la dona i, en molts casos, amb els fills/es, que han estat més hores a casa.</p>	<p>Sobrecàrrega en el treball de cures de la mare, per protegir-se i protegir les criatures. Agreujament de la violència masclista dins de casa. Por, inseguretat, estrès posttraumàtic, indefensió apresada.</p>
<p><b>Persones que han emmalaltit del virus.</b></p>	<p>Sobrecàrrega de cures de les persones cuidadores. Seqüeles físiques, psicològiques, econòmiques i socials a causa de la malaltia.</p>

L'**impacte emocional** del confinament és més o menys elevat en funció de les condicions de vida anteriors a la pandèmia. Hi ha dones, infants i gent gran per les quals casa seva no és un refugi sinó un lloc on altres persones exerceixen **violència** cap a elles. Amb l'augment d'hores de convivència, aquesta violència s'ha vist agreujada. I a molts països s'han fet campanyes i publicat articles als diaris parlant d'aquest augment i de les mesures desenvolupades. Fins i tot [l'OMS va confirmar aquest augment preocupant](#).

# 5. El treball domèstic, el treball de cures i el teletreball

En l'àmbit domèstic, la **conciliació** de la vida personal, familiar i laboral s'ha vist afectada de forma molt punyent amb el **teletreball**. La vida familiar i laboral s'ha menjat l'espai personal portant al mínim els temps de descans de manera molt més intensa per a les dones.

Quan de manera sobtada el **confinament** i el **teletreball** van arribar a moltes llars, les persones vam haver d'organitzar-les de la millor manera amb els recursos disponibles. En la major part dels casos s'ha seguit de manera responsable amb les feines remunerades, però sovint la dedicació més gran a aquestes feines l'han tingut els homes per la distribució social del treball en una societat patriarcal, que ho justifica amb ingressos superiors a les feines dels homes i càrrecs de major responsabilitat.

Tanmateix, el **mandat generalitzat** de què les dones tenen feines més prescindibles i major responsabilitat "de forma natural" de la cura de la llar i de les persones que hi conviuen, ha fet que patissin unes jornades de treball molt intenses i llargues. Això no vol dir que els homes no han participat, però sovint ho han fet com a suport, amb menys responsabilitat, disponibilitat i amb una sobrecàrrega mental menor.

La **conciliació** fa referència a la distribució i compatibilitat entre l'espai i el temps personals, familiars i laborals. Les polítiques de conciliació no es poden reduir a flexibilitzar la jornada laboral de les dones ja que, deixant en mans de les dones els drets sobre la cura de les persones dependents, el que fem és essencialitzar i naturalitzar la desigualtat, perpetuant-la. Tampoc pot haver-hi a les empreses mesures de conciliació que afectin només les persones que tenen cura dels seus fills i filles o del seu pare o la seva mare, donat que el temps a conciliar no és exclusivament el familiar i laboral, sinó també el personal. Altrament, estaríem discriminant aquelles persones que no tenen càrregues familiars o que les seves famílies no són el que anomenen "normatives" (amb casament, filiació, etc.).

Segons el Termcat, "diem que una persona fa **teletreball** quan du a terme la seva activitat professional físicament lluny del seu centre de treball habitual, per mitjà de l'ús de les tecnologies de la informació i la comunicació i, especialment, de xarxes telemàtiques, com ara internet". A conseqüència del coronavirus, moltes empreses i administracions van passar a aquest sistema d'un dia per un altre, sense un temps d'adaptació, i els seus treballadors i treballadores es van trobar a les seves cases amb els ordinadors, una taula i tothom al voltant intentant treballar, en el millor dels casos. A poc a poc, es va haver d'habilitar un espai on poder treballar, i no sempre en les millors condicions, ja que no tothom ha disposat d'un espai propi de despatx. Lluny ha quedat la imatge idíl·lica de treballar des de casa, estalviant-te desplaçaments i amb sabatilles.

## 5.1. Beneficis i dificultats del teletreball

### Avantatges

- Permet estalviar el temps i els diners que comporta desplaçar-se fins al lloc de treball.
- Pot afavorir la conciliació personal, familiar i laboral.
- En principi, permet flexibilitzar la jornada laboral.

### Desavantatges

- Pot augmentar les despeses habituals de la llar (aigua, gas, llum, calefacció, telèfon, Internet).
- No hi ha separació entre l'espai de feina i el de lleure. L'horari de treball queda desdibuixat i hi ha risc que aquest acabi envaint l'horari personal.

Recentment, a Espanya s'ha aprovat el Reial Decret-Llei 28/2020, de 22 de setembre, de treball a distància. Segons aquest, que donava 20 dies a les empreses per adaptar les condicions de treball a la normativa, a hores d'ara aquestes ja l'haurien d'estar implementant. Veiem les principals aportacions d'aquesta llei:

- **Conceptes:** La normativa regula el treball a distància, del qual el teletreball n'és un tipus, que es defineix per implicar treballar des de fora de l'oficina amb noves tecnologies.
- **Mínim de jornada i període:** Es considera teletreball, susceptible de ser regulat, quan una persona realitzi un 30%, com a mínim, de la jornada laboral setmanal a distància durant un període de tres mesos, com a mínim.
- **Drets:** Les persones que realitzen teletreball tenen els mateixos drets i les mateixes condicions que quan hi anaven presencialment.
- **Voluntarietat:** El teletreball és voluntari i cal fer un acord per escrit entre l'empresa i la persona treballadora.
- **Horari:** Per tractar-se de treball a distància es pot flexibilitzar l'horari, però caldrà fer-ho constar a l'acord i és necessari el marcatge de presència telemàtic.
- **Despeses a càrrec de l'empresa:** La part contractant pagarà tant les despeses com el manteniment dels equips informàtics, mòbils, cadires, etc. Justament la part del cost que el teletreball ha implicat a moltes famílies és una de les coses que la ministra de Treball i Economia social, Yolanda Díaz Pérez, va reconèixer que era un dels punts que més preocupa a les persones treballadores.

Si bé el treball a distància permet estalviar a les empreses les despeses de transport, costos com l'aigua, la llum i el gas, i els equips informàtics i de comunicació, fins ara han estat pagats, en la majoria de casos, per les persones contractades. Aquesta desigualtat està corregida per llei de manera parcial: l'empresa haurà de pagar o compensar les despeses del teletreball de "dotació i manteniment de mitjans o equips", però es deixa en mans dels convenis col·lectius l'establiment de mecanismes de dotació i manteniment. Les empreses hauran d'abonar les despeses a partir dels tres mesos de la publicació de la normativa, és a dir, a partir de finals d'any.

Aquesta llei ha portat mesos de negociació entre la ministra de treball, la patronal i els representants sindicals, i tot i que sí que hi havia previsió que les empreses es fessin càrrec de despeses com l'electricitat, finalment no surt a la llei aprovada.

## 5. 2. Tasques domèstiques i treballs de cura

Les tasques domèstiques i els treballs de cura inclouen totes aquelles **activitats de producció de la vida**, ja siguin les de neteja de la llar, l'alimentació de les persones que conviuen, o les de l'atenció a les persones dependents. Quan parlem de persones dependents, sovint ens imaginem les persones grans o amb grans discapacitats, però també és dependent la infància i qualsevol persona que en un moment donat estigui malalta, tingui una lesió o acabi de sortir d'una operació, per exemple. Per tant, les persones **som interdependents** i en diversos moments de la vida necessitem que una altra persona tingui cura de nosaltres. De fet, hi ha pocs moments de la vida en què les persones siguem éssers autònoms; durant la major part de la vida som éssers dependents.

Aquestes tasques, doncs, són **imprescindibles** per a la nostra societat i per al model econòmic donat que, sense producció de la vida, no hi hauria producció d'objectes ni serveis. Per poder anar a treballar al mercat laboral, cal que hi hagi alguna persona o persones que rentin la roba, cuinin els aliments, tinguin cura de la llar, etc. Però aquestes professions socialment no estan ben considerades, formen part de les feines de les quals es considera que "qualsevol persona pot realitzar", són no especialitzades i, per tant, no estan ben remunerades.

A més, a les unitats de convivència estan **invisibilitzades** i no es comptabilitzen com a hores de treball ni formen part del PIB. L'única manera en què es comptabilitzen és en aquells casos en què es realitzen de manera remunerada. Quan és així, es comptabilitza com a persona ocupada sempre que disposi de l'alta a la Seguretat Social. Hi ha moltes dones que es dediquen a la cura de persones grans o a la cura de la infància i/o de la llar i que no tenen contracte i, per tant, com que no cotitzen no se les té en compte. Aquesta situació no solament les precaritza en l'àmbit laboral, sinó que també dificulta el seu accés als drets de ciutadania, donat que, si no tenen contracte, no tenen accés a la regularització de la documentació, en el cas de les persones migrades.

Amb la crisi hem vist que justament les feines més precàries i, normalment, les considerades menys exitoses socialment han estat apreciades com a **essencials** i, per tant, han tingut excepcions en el confinament, com el fet de poder fer-les de manera presencial.

Una derivada positiva de l'epidèmia, doncs, seria **posar les cures al centre**, un cop hem constatat la importància que tenen i les dificultats per a ser portades a terme amb qualitat i igualtat de condicions.

## 5.3. La corresponsabilitat en els treballs domèstics i els de cures

**Les cures són un dret** que, sovint, queda en mans del mercat, com la cura de les persones d'edat avançada a les residències i la salut (privatització dels serveis). Durant la pandèmia hem pogut comprovar que, quan la reproducció de la vida conflueix amb la reproducció del capital, la vida queda en segon terme.

A més, com hem vist amb anterioritat, la situació de confinament ha reclòs les poques cures que estan socialitzades amb el tancament de les escoles bressol, escoles de primària, instituts, centres de dia per a gent gran i persones amb discapacitat, i centres de treball protegit, retornant a l'àmbit de la llar i a la **responsabilitat individual de les dones** la cura d'aquestes persones.

Com sabem, una de les **poques ajudes a nivell familiar** de la que disposen la majoria de les famílies per tenir cura de les criatures, són les àvies i els avis i, justament, ara no és possible comptar amb aquest ajut perquè les persones majors de 65 anys són considerades població de risc i cal prendre mesures per a la seva protecció.

**Si volem replantejar les cures**, serà necessari assumir que **tenir cura de la vida** és fer valdre el conjunt de tasques que s'han fet tradicionalment gratuïtament i majoritàriament per les dones. Per tant, reformular-les vol dir assumir que hi ha persones que s'hauran de **corresponsabilitzar**, i que caldrà repensar si aquestes han de ser gratuïtes o remunerades, i com s'ha de produir aquesta retribució.

A les dones se les ha fet creure que les tasques domèstiques i els treballs de cura es feien per amor, un amor incondicional accionat pels **mandats de gènere**, un mandat patriarcal lligat a l'ideal de feminitat i que, en cas de no "complir-se", activa en molts casos **la culpa i el xantatge emocional** més o menys explícit de sentir-se o ser vistes com a males mares, males parelles i males dones.

En definitiva, podem dir que, ja abans de la pandèmia, era freqüent trobar dones amb **sobrecàrrega en els treballs domèstics i de cures**, en les següents situacions:

- **Dones amb doble i triple jornada**: Són les encarregades de les tasques de cura dels altres, de fer un treball remunerat, de tenir cura de la llar, de participar en associacions de la xarxa comunitària, etc.
- **Dones sense vida pròpia**: dedicades a la cura física i emocional dels i les membres de la família, tot fent-se càrrec de: gestió logística, compres, ordre, neteja, menús i àpats, higiene, roba, cobertura de les necessitats d'altres, i acompanyament i suport emocional davant les emocions d'altres, com la ràbia, la por, l'angoixa, la incertesa, la inseguretat i el dolor, entre d'altres.

**Posar les vides dignes al centre** i reproduir vides dignes de ser viscudes és, però, molt fàcil de dir i molt complex de posar en pràctica.

Vegem algunes de les propostes en què les feministes especialistes en economia estan treballant, per tractar d'alleujar les sobrecàrregues patides històricament per les dones:

- **Permisos de maternitat i paternitat iguals i intransferibles:** si es plantegessin els mesos que siguin necessaris per a la criança entre dues persones, per afavorir la corresponsabilització, això evitaria que se seguís discriminant les dones com a treballadores.
- **Trencar la idea que la família és la responsable de les cures** i demanar corresponsabilitat a la societat, a les institucions i a les xarxes.

Les borses de pobresa i els índexs de desocupació actuals són insostenibles, i per tant, caldrà pensar com aconseguim que moltes persones s'incorporin al mercat laboral i com es compatibilitza això amb una vida digna, que no perpetui la pobresa.

Les cures ja s'organitzaven socialment abans de la pandèmia a l'interior de les llars, així com les cures a escala transgeneracional; dones que es fan càrrec de les tasques domèstiques, de les persones grans de la pròpia família d'origen i de la família d'origen de la parella.

Les vivències, però, són personals i diverses. Hi ha dones que quan comencen a treballar de manera remunerada (a vegades quan les criatures són més grans i ja van a l'escola o fan activitats extraescolars, etc.) senten més llibertat, i d'altres que se senten més atrapades en aquesta doble jornada. Si, a més, es realitza algun tipus de participació o militància dins d'una associació, d'un partit polític, sindicat o un moviment social, per exemple, ja no parlaríem de doble sinó de triple jornada.

És important que ens preguntem **qui fa les tasques de cura a casa nostra**. I les que fem nosaltres, amb quina actitud les afrontem o vivim. Ens podem preguntar si les fem amb alegria, resignació, desatenció, si procrastinem, si ens hi posem ràpidament per acabar tan aviat com es pugui, o si no ens agraden les tasques en si però ens fa felices tenir la casa neta o rebre una mirada d'agraïment de les persones de les quals hem tingut cura.

Respondre a algunes preguntes que ens proposen les companyes de Candela[2], ens pot ajudar a entendre d'on ve aquesta relació.

## qüestionari

Us convidem a reflexionar sobre la vostra història personal en qüestions de gènere. Com el vam aprendre a la infància? Qui ens el va ensenyar? Com es tractava el tema en els diferents àmbits de la nostra vida?

<p>1. A casa. Com era la teva família? Quins valors de gènere hi havia conscients o inconscients (tasques domèstiques, rols, exigències...)? S'esperaven coses diferents de nens i nenes?</p> 	<p>2. A l'escola. Quins eren els teus jocs? Què passava al pati de l'escola? Quines idees transmetia el professorat? I els companys i companyes?</p> 
<p>3. Adolescència. Quins eren els teus referents als mitjans de comunicació (televisió, música, cine, publicitat, etc.)? Com era el teu grup d'amigues i amics?</p> 	<p>4. Actualitat. Com creus que tot això afecta la teva vida quotidiana? I les interaccions i relacions que mantens amb la resta de persones? I el teu àmbit d'estudi i/o treball?</p> 

Font: Associació Candela, 2015

[2] Candela Cooperativa d'acció comunitària i feminista: <https://candela.cat/inici/>



**Les tasques de cura tenen un component logístic i emocional** i, malgrat que hi ha molts homes que s'han incorporat a les feines de cura de caràcter logístic (especialment en la pandèmia, quan els homes han sortit a comprar de manera més habitual que abans d'aquesta[3]), el component emocional ha seguit estant en mans de les dones, que se senten extenuades per la càrrega mental[4].

És important que, quan fem petits canvis que modifiquen la nostra vida, tinguem present que també són factors de transformació del nostre entorn i de les persones que ens envolten.

## BLOC 2

### ANÀLISI: COM VIVIM LA CRISI DE LA PANDÈMIA?



[3] Notícia sobre el repartiment de tasques durant la pandèmia: [https://www.eldiario.es/economia/hombres-haciendo-cuidados-mujeres-pandemia\\_1\\_5916227.html](https://www.eldiario.es/economia/hombres-haciendo-cuidados-mujeres-pandemia_1_5916227.html)

[4] Vídeo sobre la càrrega mental: <https://www.youtube.com/watch?v=IVZD5sOlvlo>

# 6. Emocions, pensaments i creences en els moments de crisi i canvi

Totes les emocions responen a **reaccions psicofisiològiques**, i cal que les deixem sentir, que no les tapem i que mirem de fer-hi front de la manera més adaptativa possible. Saber identificar les **emocions** que sentim davant els diferents esdeveniments i situacions que vivim és molt important per saber com buscar sortides per a aquelles que ens generen malestar o ens desagraden i com mantenim aquelles que ens generen benestar.

És un error força comú anomenar les emocions com a positives o negatives, quan les emocions no són ni bones ni dolentes. Són un mecanisme, molt bàsic i primari, previ al pensament. Quelcom instintiu que ens alerta de possibles amenaces o canvis, i que sovint estan passades pel filtre de les experiències personals viscudes i que ens permeten preparar-nos per afrontar-les. Per aquest motiu totes les emocions **són necessàries** i cal que les escoltem.

Davant de qualsevol emoció, es genera un **pensament** que ens ha d'ajudar a entendre allò que sentim, que l'ha de posar en context i que està influenciat per tot el nostre sistema de **creences**, dels **estereotips** o **idees preconcebudes** que tenim de les coses: Per això, sovint és important donar un cop d'ull a aquestes creences i saber el seu grau de "certesa o universalitat" i, sobretot, quin impacte tenen en nosaltres, si positiu o negatiu (les creences, no les emocions).

Seràn aquests pensaments que hem elaborat davant les emocions que determinaran el nostre **comportament**; allò que fem per millorar o boicotejar-nos, depèn de com fem aquest procés.

D'aquesta manera, que sembla molt bàsica i simple i sovint inconscient, és com ens hem adaptat als efectes derivats del coronavirus, com ens hem adaptat a allò intensament dolorós com les pèrdues de persones importants i estimades, a situacions generadores d'un gran estrès com la convivència o la impossibilitat de fer front a les necessitats bàsiques, o al desig d'ajudar a altres, per exemple. I com veiem, sobretot, a la sobrecàrrega de cures i, en alguns casos, al teletreball, que ens han exigut una nova forma de viure la conciliació personal, familiar i laboral.

## 6.1. Diferències de gènere



Els diferents rols i estereotips de gènere funcionen com mandats que contribueixen a la construcció de la pròpia subjectivitat i s'incorporen inconscientment, generant pensaments, emocions i conductes determinants per a la salut de les dones. **Els mandats i els estereotips de gènere** s'incorporen als nostres **pensaments**, de manera inconscient, donant estatus d'universals a alguns **comportaments** que poden no ser-ho. Veiem en el següent quadre algunes de les emocions, condicionades pels **mandats tradicionals de gènere**:

## Emocions

## Condicionades pels mandats de gènere

L'**alegria** és un dels sentiments més expansius, donat que sovint necessitem compartir-la amb les persones que ens envolten. Podem viure-la com un estat de goig interior que ens fa gaudir la vida en plenitud. També ens pot fer sentir excitació, plaer i felicitat, i és un sentiment grat que comporta veure el costat rialler i graciós de les coses. Aquesta emoció bàsica, fonamental i universal es pot entrenar.

A la nostra societat, és més freqüent representar a les dones com a capaces de xisclar o plorar d'alegria o passant hores explicant-ho a les seves amigues, i als homes se'ls permet expressar-la abraçant-se entre ells i essent més afectuosos que de costum (pensem, per exemple, en la imatge de celebració d'un gol o d'un casament).

La **por** és una emoció molt necessària i de les més bàsiques perquè ens avisa d'un possible perill. En el moment de la pandèmia són moltes les persones que estan vivint una por intensa al contagi i a la crisi econòmica. És normal tenir por, però si aquesta assoleix molta intensitat pot provocar alteracions a la salut com contractures, dolors musculars i funcionals. La por, de vegades, és molt invasiva i es pot manifestar en forma de crisis d'ansietat i/o trastorns d'angoixa.

Els mandats de gènere afavoreixen que les dones puguin expressar la por molt més que els homes, i assenyalen les dones com a porugues, necessitades de protecció, i els homes com a forts i durs. Vivim en una societat molt agressiva i competitiva, i amb la pandèmia s'ha generat molta incertesa i angoixa. Per limitar els seus efectes més negatius cal intentar no avançar-se al que vindrà de manera molt angoixant, i escoltar-se i pensar quines decisions estem prenent per por i quines ens permeten sortir d'aquesta posició.

L'**amor** és un sentiment universal però també una experiència afectiva i un vincle. Es pot sentir de moltes formes, de parella, fraternal, maternal, paternal, filial, amistat, etc. Tot i que aquestes formes d'amor no haurien d'estar jerarquitzades, a la nostra societat es prioritza l'amor de parella. Una manera sana de viure'l és basar-lo en el desig i les ganes de compartir relacions afectives i sexuals, però sovint el basem en mancances com la necessitat de vincular-nos a algú, necessitats d'intimitat, necessitats sexuals, etc.

Els estereotips de gènere es basen en el mandat de l'amor romàntic heterosexual: les persones ens veiem empeses a posar aquesta relació per sobre de tot. És insà perquè es basa en alguns mites com el sacrifici, la gelosia, el patiment, l'exclusivitat, la mitja taronja, etc. I és perjudicial pels homes i sobretot per les dones, ja que genera violència contra elles, que són objecte de control, gelosia, demandes d'exclusivitat, etc. A més, a elles sovint se les fa responsables del benestar d'altres persones de l'entorn proper i del manteniment dels vincles.

## Emocions

La **ràbia** remet a la manca de força, de poder i de potència per recuperar-se després d'una situació traumàtica i, per a moltes persones, la pandèmia ha estat una experiència on, a part del confinament, han patit la mort d'un ésser estimat o la malaltia. En general, perdre una persona estimada ja és una experiència vital dura i de la que cal recuperar-se, però en la pandèmia aquest dol s'ha vist agreujat per no poder acomiadar-se de les persones estimades i per no poder acompanyar-les en processos hospitalaris de gravetat.

La **sorpresa** acostuma a ser una emoció breu, ja que ràpidament es transforma en el que l'estímul que l'ha ocasionat ens fa sentir. També és una emoció molt ambigua, donat que la podem viure de manera positiva o negativa depenent del que l'hagi desencadenat.

La **tristesa**, com les altres emocions, és necessària. Es manifesta amb ganes de plorar, abatiment i sensació que falten les forces per tirar endavant. És important que escoltem aquest sentiment i què és el que ens fa sentir-lo per tal d'iniciar el procés de canvi que ens portarà a assumir aquells aspectes que ens fan sentir així i revertir-los.

## Condicionades pels mandats de gènere

Les dones hem estat educades per a expressar la ràbia o la impotència a través de la queixa i el plor. No s'espera que les dones sentin ràbia i l'expressin obertament. Els homes, en canvi, en fan una expressió més expansiva i de vegades agressiva de la impotència des de la ràbia, i poden arribar a tenir comportaments violents. Per poder gestionar la impotència d'una manera adaptativa, cal contextualitzar les situacions i reconèixer que algunes experiències de la vida no les podem afrontar com desitjaríem, que no podem canviar les circumstàncies, i seguir avançant.

En les representacions de gènere, en les dones són més freqüents els xiscles o els salts davant la sorpresa, mentre que en els homes està més ben vist que entomin els canvis amb fredor o estupefacció. Quan es tracta d'una sorpresa "negativa" podem veure als homes expressant ràbia, impotència o agressivitat.

Aquesta emoció, des dels mandats de gènere, s'expressa més en les dones a nivell psicossomàtic o en manifestacions de plors, i en els homes des de l'abatiment, amb dificultats per acceptar-ho, i de vegades en actituds o comportaments de ràbia vers les persones més properes.

## Recomanacions (I):

Si algunes d'aquestes emocions són molt intenses o invalidants, cal demanar **ajuda professional**. En concret, des de la crisi de la COVID-19, hi ha hagut afectacions familiars com ara aïllament, pèrdua de nivell adquisitiu, aturada de projectes personals, manca d'espai físic o saturació amb l'augment de la convivència, que han pogut augmentar els conflictes, l'abús i la violència. I específicament, a les llars en situacions de violència masclista prèvia a la crisi, s'ha pogut produir una intensificació dels episodis de violència, d'agressions i del risc de les mateixes per a les dones i els infants.

Per tot això, les emocions estan a flor de pell i les seqüeles psicològiques s'allargaran en el temps.



## Recomanacions (II):

Les persones que conviuen han d'estar atentes a identificar les emocions, les creences i els comportaments que poden modificar, per millorar la qualitat de vida i la convivència, amb **corresponsabilitat**. Recordem que les creences sobre els rols de gènere són uns mandats socialment imposats pel patriarcat que produeixen **desigualtat** entre les dones i els homes. i que cal trencar-los per aconseguir una societat més justa i igualitària.

### CREENCES DELS ROLS DE GÈNERE

Per a les dones: és prioritari el rol reproductiu i/o les tasques de cura, no remunerades, amb una important sobrecàrrega física i emocional.



Per a moltes dones, treballar per la gestió emocional de les persones estimades, properes o conegudes, i per a les relacions properes i mantenir l'harmonia familiar, és com un deure.



**PER TRANSFORMAR CREENCES ESTEREOTIPEDES:**  
Els grups de dones són grups informals, de suport mutu, on es poden revisar els rols i els estereotips.

Per als homes: és prioritari el rol productiu, les tasques remunerades, amb un important efecte de frustració davant de la pèrdua d'aquest rol.



Per a molts homes, la paternitat i les relacions familiars són viscudes com una obligació, com un deure de ser el cap de família per mantenir econòmicament totes les necessitats materials, però no les emocionals.



**PER TRANSFORMAR CREENCES ESTEREOTIPEDES:**  
Els grups d'homes són grups informals de suport mutu, on es poden revisar els rols i els estereotips.

## BLOC 3

# ANÀLISI: COM ENS EN PODEM SORTIR AMB MILLOR QUALITAT DE VIDA?



## 7. Recomanacions d'autocura i d'afrontament de la sobrecàrrega mental, emocional i física

En primer lloc les persones hem de reconèixer que tenim **limitacions**, que el fet de voler arribar arreu no és suficient, i que sovint les **responsabilitats** es poden i s'han de compartir amb les persones del nostre voltant, encara que de vegades no estiguin gaire motivades a fer-ho. Ser conscients d'aquesta realitat ens permet baixar pressió i mirar les situacions amb més relativitat i realitat per afrontar-les de formes més creatives, compartides i responsables.



Una altra cosa important a fer, com ja hem dit anteriorment, és **revisar les nostres creences** perquè ens farà més lliures, molt **especialment amb relació als mandats de gènere**. Altrament, allò que pensem es perpetua i ens fa arribar a pensar que és una realitat absoluta. A tall d'exemple podem acabar justificant que si, de fet, hi ha pocs homes tenint cura de les criatures, deu ser que no se'ls hi dona gaire bé, les dones ho fan millor. Igual que si les dones aturen o abandonen els seus llocs de treball o carreres professionals deu ser que els valoren menys que els homes i que el treball remunerat no els resulta tan interessant.

També està clar que allò que era "responsabilitat" seva abans del confinament, per què ha de deixar de ser-ho en el nou moment? En l'altre extrem tenim la idea que com la major part de les mares són abans gestants, porten ja incorporat el xip de la cura dels nadons, o que si els homes "no poden plorar", com han de poder parlar d'aquestes coses? Tots aquest raonaments neixen i se sustenten en els **estereotips de gènere** de la societat patriarcal, no són una realitat universal i irrefutable, i serveixen per mantenir els sistemes de poder com fins ara, deixant les dones en una situació de major precarietat i sobrecàrrega pel simple fet de ser dones.

Si pensem en la realitat quotidiana de les cures i el teletreball, ens trobem a unes dones desbordades, amb uns horaris laborals interminables que roben moltíssimes hores de son perquè, a les nits, quan els membres de la casa paren, és quan es troba la tranquil·litat i l'espai per poder concentrar-se en la feina remunerada. I aquesta situació té un **cost emocional i físic molt alt**, en fer-se present al llarg dels dies. Un gran nombre d'estudis fets aquests mesos han evidenciat que les dones han tingut una major sobrecàrrega que els homes i que han perdut un major espai personal.

La **corresponsabilitat** és el repte que tenim al davant, que ara més que mai es posa en evidència i visibilitza les necessitats que tenim com a societat, per canviar el contracte social i anar en camí de superar la desigualtat entre dones i homes, dins de les llars, i per conviure amb un major benestar entre totes i tots.

A continuació us presentem una sèrie de recomanacions bàsiques a tenir en compte per a **millorar la qualitat de vida** i aconseguir que les emocions que ens generen dolor i malestar no s'instaurin de forma intensa i reiterativa.

## Recomanacions (III):

Molt sovint generem sentiments de culpa per no arribar a tot, o per anar en contra de les pròpies creences i dels mandats de gènere que tenim tan interioritzats. Per tot això cal **fer un esforç per canviar les creences**, que ens fan més mal que bé, identificar-les, acceptar-les i substituir-les per altres més funcionals i realistes.



Si penso que les dones estan millor preparades per tenir cura de les criatures, tant física com emocionalment, deixaré que ho faci ella.

Si el nostre fill o filla adolescent té alguna preocupació o malestar, no seré jo qui aniré a donar-li consol, "les emocions, evidentment són cosa de dones"

Si tinc molta feina pendent de l'empresa, encara que hi hagi tasques domèstiques o treballs de cura per fer, la prioritat és la feina.

Si m'ofereixen una feina de més responsabilitat, evidentment no puc dir que no, tot i que tingui responsabilitats en la cura de fills/es menors d'edat.

Si penso que els homes no tenen prou habilitats per tenir cura de les criatures, tant física com emocionalment, és fàcil que ho faci jo sempre.

Si el nostre fill o filla adolescent té alguna preocupació o malestar, seré jo qui aniré a donar-li consol, "les emocions, evidentment són cosa de dones, ells no saben expressar-les"

Si tinc molta feina pendent de l'empresa, la meva prioritat és atendre totes les necessitats domèstiques i de cura de la família.

Si m'ofereixen una feina de més responsabilitat, segurament no podré dir que sí perquè tinc responsabilitats en la cura de fills/es menors d'edat.

## Recomanacions (IV):

Tenir un **comportament assertiu** ens ajuda a reforçar-nos, mostrar **empatia** facilita les relacions, **separar la feina de la resta** disminueix l'estrès, buscar **solucions alternatives**, construir **xarxes de suport** i **demanar ajuda** ens facilita el dia a dia. Cal **mantenir l'activitat**, les aficions de cadascú i seguir motivades per fer allò que ens agrada, dins de les limitacions que tinguem. En alguns casos, és necessari **trencar la soledat**, sobretot les persones que viuen soles. Cal fer un esforç per estar en **comunicació amb altres**, per no caure en estats d'ansietat o depressius, que empitjorarien la recuperació de la crisi.

### SOBRECÀRREGA DE CURES I TELETREBALL

## RECOMANACIONS:

---

#### TENIR UN COMPORTAMENT ASSERTIU



Ser conscient de les pròpies necessitats i desitjos, expressar-ho i comunicar-ho d'una forma clara i honesta. Ser conscient de la pròpia vulnerabilitat i de la dels altres. Tothom te dret a expressar el que pensa i el que sent, des del respecte a les necessitats i desitjos de les altres persones.

---

#### MOSTRAR EMPATIA



Posar-se al lloc o a les sabates de la persona que tenim davant millora la comunicació, i facilita la comprensió de les necessitats i desitjos d'ambdues.

---

#### CONSTRUIR XARXES DE SUPORT



Buscar ajuda al nostre entorn, contactar amb altres dones, grups de suport comunitari, persones veïnes, familiars o amistats, ja sigui presencial o telemàticament.

---

#### SEPARAR LA FEINA DE LA RESTA



Separar la feina d'allò personal/familiar/d'oci. Si és possible, fins i tot canviant d'espai. Sinó, recollint tot el material de feina i desant-lo per poder dedicar-nos a altres tasques o activitats. Flexibilitat no vol dir mantenir la connexió mental tota l'estona amb la feina, ni haver de respondre trucades o correus electrònics fora de l'horari laboral. És necessari desconnectar.

---

#### TRENCAR LA SOLETAT



Relacionar-se amb altres persones, quedar amb amistats o amb la família, encara que sigui per telèfon o per via telemàtica. Reservar un espai cada 2/3 dies per tenir una conversa sense pressa amb una altra persona.

---

#### MANTENIR L'ACTIVITAT



Escollir una activitat física (córrer, nedar, anar amb bicicleta, pujar i baixar escales, caminar, etc.) i dedicar-hi com a mínim 1/2 hora al dia). Pensar en les activitats que ens omplen i fan sentir bé (llegir, mirar sèries/pel·lícules, video-jocs, fer-se massatges, tenir cura de les plantes, tenir contacte amb la natura, etc.) i dedicar un temps diari de com a mínim 20 minuts a fer alguna d'elles.

## Recomanacions (V):

Sempre som a temps d'aprendre a viure millor. L'autocura i l'autoconeixement són imprescindibles.

### RECOMANACIONS D'AUTOCURA

Tenir cura de tu mateix/a, tant física com emocional...

conèixer-se un/a mateix/a

Hi ha preguntes en les que ens podem guiar...

Perquè estic sentint això?  
De quines coses, persones em responsabilitzo i per què?

Què m'agrada fer?  
Què em produeix plaer?  
Què m'atabala i per què?

De quin temps/espai dispo per a mi?

Puc demanar ajuda a altres persones en la cura dels espais i les persones? a qui?  
De quina xarxa de suport dispo?

ENS EN PODEM SORTIR AMB MILLOR QUALITAT DE VIDA

The infographic features several illustrations: two women's faces in circles with speech bubbles, a person in a red hat and another in a striped shirt, a video call window with four participants, a woman with red hair holding flowers, an elderly woman's face, a person in a yellow hoodie, and a group of people in a meeting.

# 8. Xarxa de recursos

Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya:

**93 247 86 50 / [copc@copc.cat](mailto:copc@copc.cat)**

**<https://www.copc.cat/ventanilla-unica/directorio-profesional/pag/1>**

Telèfon de l'esperança:

**93 414 48 48**

Mapa de les Oficines d'Informació de l'Institut Català de les Dones, els Serveis d'Informació i Atenció a les Dones (SIAD) i els Serveis d'Intervenció Especialitzada en Violència Masclista (SIE).

**[http://dones.gencat.cat/ca/ambits/Serveis-recursos-i-formacio/atencio\\_dones/](http://dones.gencat.cat/ca/ambits/Serveis-recursos-i-formacio/atencio_dones/)**

Programa CONCILIA, Ajuntament de Barcelona.

**[https://www.barcelona.cat/infobarcelona/es/tema/servicios-sociales/concilia-nuevo-servicio-de-canguero-municipal-para-facilitar-la-conciliacion-laboral-personal-y-familiar\\_999089.html](https://www.barcelona.cat/infobarcelona/es/tema/servicios-sociales/concilia-nuevo-servicio-de-canguero-municipal-para-facilitar-la-conciliacion-laboral-personal-y-familiar_999089.html)**

Punts d'Informació i Atenció a les Dones (PIAD): Serveis municipals de proximitat que ofereixen informació, atenció i assessorament en tots aquells temes d'interès per a les dones i també possibiliten l'accés a diferents recursos de la ciutat. Tens un PIAD a cada districte de Barcelona. Contacte: **936 19 73 11**

Ciutat cuidadora vol ser una eina que contribueixi a reconèixer el valor social de les cures, i a garantir el dret al treball de cures en condicions de dignitat i qualitat. **<https://www.barcelona.cat/ciutatcuidadora/es>**

Centres de Serveis Socials de Barcelona: a la ciutat de Barcelona, hi ha 41 centres de Serveis Socials, un per a cada barri. Al web de l'Ajuntament, pots trobar el que està més a prop de casa teva:

**<https://ajuntament.barcelona.cat/serveissocials/ca>**

# 9. Bibliografia, notícies, webs i vídeos referenciats en el text

- Notícia sobre bretxa salarial que fa referència a un estudi de CCOO: <https://www.publico.es/public/bretxa-salarial-les-dones-migrants-gairebe-60-respecte-als-homes-nascuts-espanya.html>
- Article original sobre el concepte d'Interseccionalitat: Crenshaw, K. (1989) Cartografiando los márgenes Interseccionalidad, políticas identitarias, y violencia contralas mujeres de color: <http://www.uncuyo.edu.ar/transparencia/upload/crenshaw-kimberle-cartografiando-los-margenes-1.pdf>
- Notícia sobre la confirmació per part de l'OMS de l'augment de la violència masclista al món pels confinaments: <https://www.dw.com/es/oms-confirma-aumento-de-violencia-contra-mujeres-por-cuarentenas/a-53366780>
- Conveni sobre les treballadores i els treballadors domèstics, 2011 (núm. 189) [https://www.ilo.org/dyn/normlex/es/f?p=NORMLEXPUB:12100:0::NO::P12100\\_INSTRUMENT\\_ID:2551460](https://www.ilo.org/dyn/normlex/es/f?p=NORMLEXPUB:12100:0::NO::P12100_INSTRUMENT_ID:2551460)
- Web de Candela Cooperativa d'acció comunitària i feminista: <https://candela.cat/inici/>
- Notícia sobre el repartiment de tasques durant la pandèmia: [https://www.eldiario.es/economia/hombres-haciendo-cuidados-mujeres-pandemia\\_1\\_5916227.html](https://www.eldiario.es/economia/hombres-haciendo-cuidados-mujeres-pandemia_1_5916227.html)
- Vídeo-còmic sobre la càrrega mental d'Emma Clit: <https://www.youtube.com/watch?v=IVZD5sOlvlo>
- Glossari amb definicions sobre vocabulari feminista, dones, igualtat i violència de gènere. Ajuntament de Barcelona. <https://ajuntament.barcelona.cat/dones/ca/recursos-i-actualitat/glossari>