



**Facultad de
Ciencias Sociales
y Humanas - Teruel**
Universidad Zaragoza

**TRABAJO DE FIN DE GRADO
EN MAGISTERIO DE EDUCACIÓN INFANTIL**

**“Sobrecarga laboral y emocional en las mujeres
durante el Estado de Alarma
derivado de la pandemia
por la COVID-19: Diferencias por sexos”**

Alumna: Alicia Abou El Fahm Macias

NIA: 768170

Directora: Adriana Jiménez-Muro Franco

AÑO ACADÉMICO 2020-2021

Resumen

El propósito de este artículo es mostrar los resultados extraídos a partir de una investigación social sobre el Estado de Alarma. Se analiza, desde una perspectiva de género, la sobrecarga laboral y mental a la que ha sido sometida la mujer dentro del hogar durante la pandemia. Este análisis responde a su vez al modo en el que se ha llevado a cabo la doble ocupación de la mujer, y como ha aumentado durante el confinamiento obligatorio.

La investigación se lleva a cabo por medio de un cuestionario y con la metodología snowball, dicho cuestionario ofrece unos resultados claros y muy diferenciados de como el estado de alarma ha afectado a los diferentes géneros en cuanto al mismo hábito de realización de las tareas del hogar y actividades de cuidado de los hijos. Las mujeres mantuvieron una doble ocupación durante este confinamiento incluyendo estresores externos que dificultaron y aumentaron las horas dedicadas a estas labores. Se perpetua en esta situación los roles tradicionales y el modelo de ayuda por parte del hombre. Así mismo, se encuentra un aumento globalizado de conductas malsanas y de ansiedad.

Palabras clave:

Estado de Alarma, género, doble ocupación, roles de género, Investigación, machismo

Abstract

The purpose of this article is to show the results obtained from a social investigation on the State of Alarm. From a gender perspective, the work and mental overload to which women have been subjected at home during the pandemic is analyzed. This analysis responds in turn to the way in which the double occupation of women has been carried out, and how it has increased during compulsory confinement.

The research is carried out by means of a questionnaire and with the Snowball methodology, said questionnaire offers clear and very differentiated results of how the state of alarm has affected the different genders in terms of the same habit of carrying out household chores and childcare activities. The women maintained a double occupation during this confinement, including external stressors that made it difficult and increased the hours dedicated to these tasks. In this situation, the traditional roles and the model of help on the part of man are perpetuated. Likewise, there is a global increase in unhealthy behaviors and anxiety.

Key Words:

State of alarm, double occupation, gender roles, investigation, sexism.

INTRODUCCIÓN

El machismo es una ideología que engloba actitudes, conductas, prácticas sociales y creencias de la superioridad del hombre sobre la mujer. Dentro de los aspectos que engloba el machismo se encuentra la creencia de que la mujer es la encargada de las tareas del hogar y del cuidado de los hijos. El machismo se encuentra en diferentes ámbitos de la sociedad, debido a la presencia de un sistema patriarcal, independientemente de la edad, posición social o nivel educativo de los sujetos. Esta ideología se sustenta y mantiene debido a prejuicios y estereotipos sobre los géneros. Se determina que estos prejuicios siguen en la actualidad dentro de nuestro pensamiento, debido a una ideología que desprecia el machismo, pero lo tiene interiorizado y lo utiliza de manera cotidiana en su vida (Rodríguez et al., 1993).

Los diferentes tipos de violencia contra la mujer se dan de manera general dentro del ámbito de relaciones conyugales o de pareja. La violencia de género es uno de los aspectos más conocidos de este sistema, sin embargo, este incluye comportamientos y micro agresiones que pasan desapercibidas a ojos de la sociedad. Todos estos comportamientos son debidos a la asimetría relacional entre ambos géneros (Castañeda, 2007). Como expone Bonino (1996) se considera violencia de género cualquier acción que limite o atente contra la libertad y dignidad de las mujeres, se puede observar que diferentes prácticas violentas o de dominación quedan invisibilizadas o normalizadas dentro de la cotidianeidad, esto es conocido como micro agresiones. Dichos microabusos tienen el objetivo por parte del hombre de mantener su superioridad de género con respecto a su relación, estos se llevan a cabo de manera sutil desde el comienzo de la relación para manipular y dominar a la mujer, en muchas ocasiones la persona que sufre estos abusos no es consciente de la situación, además estas actitudes son la base del resto de las violencias contra la mujer.

Los micromachismos se pueden clasificar en cuatro tipos: utilitarios, encubiertos, de crisis y coercivos. (Gómez, 2015).

Pero no se dan únicamente en ambientes en los que se encuentra una relación personal o conyugal, sino que estos micromachismos se encuentran en todos los ámbitos de la sociedad, pudiéndose observar en el espacio laboral, estereotipos de género o cuidado y expectativas sociales sobre el rol de la mujer.

Desde una perspectiva cotidiana se encuentran diferentes actitudes que se incluyen dentro de estos micromachismos, siendo los más reconocidos el delegar el cuidado del hogar o de los hijos a la mujer, en muchas ocasiones los micromachismos no se encuentran únicamente interiorizados por el hombre, sino que las mujeres consideran una obligación suya estas tareas. Los valores tradicionales que siguen perdurando en nuestra sociedad asume las tareas del hogar y de crianza a las mujeres, mientras que a los hombres aquellas labores de sustentar a la familia por medio del trabajo remunerado. Ahora bien, la mayoría de las mujeres que realizan las tareas domésticas llevan al mismo tiempo un trabajo extra doméstico.

Las mujeres que trabajan en forma asalariada recurren a otro tipo de estrategias debido a que tienen un horario que cumplir en su lugar de trabajo. En este grupo de hogares, se observó que la rigidez del horario laboral obliga a la mujer a alargar su jornada cotidiana puesto que no cuenta con la flexibilidad del trabajo. (Rojas, 2010, p.45)

La permanencia de la división sexual del trabajo y la creciente participación de las mujeres en el mercado laboral, han generado en los ambientes familiares un gran estrés relacionado con la ausencia de una mejor redistribución entre las responsabilidades laborales y aquellas relacionadas con el cuidado del hogar. (Pineda, 2010, p. 67)

Las familias consideran la doble ocupación de las mujeres como una opción para seguir manteniendo el rol tradicional de llevar a cabo los cuidados del hogar, sin embargo, los hombres no perciben esta doble ocupación como una posibilidad para ellos, sino que se basan en un modelo de colaboración. Según expone Pineda (2010): Dicho modelo de ayuda tiene como característica principal la creencia tradicional de que el trabajo doméstico es una actividad u obligación propia de la mujer, y se limitan a la realización de algunas de esas tareas de manera regular o esporádica, como una ayuda a su pareja.

“La sobrecarga percibida en las responsabilidades de la casa está también relacionada con el nivel de participación de la pareja y la equidad que la mujer perciba en esta distribución” (Blanco y Feldman, 2000).

Las situaciones sociales pueden provocar diferentes niveles de estrés, dichos niveles afectan a la salud, la calidad de vida, pero a su vez pueden provocar la adquisición de nuevas conductas o hábitos de vida. Dentro de estas conductas se puede encontrar un aumento en la realización de hábitos insanos por medio de sustancias adictivas como el alcohol y el consumo de tabaco (Sandín, 2003).

Según Sandín (2003) los cambios vitales provocados por estresores externos suelen ser de corta duración y por tanto se mantiene en un tipo de estrés agudo, sin embargo, se encuentran casos donde se han producido estresores de larga duración. Así mismo, se encuentra el estrés cotidiano donde los estresores provienen de problemas o conflictos duraderos y cotidianos, como los roles sociales y complicaciones de pareja, en estos casos se mantiene un estrés crónico duradero en el tiempo.

El 14 de marzo de 2020 se declara el Estado de Alarma y la cuarentena obligatoria, durante la duración del Estado de Alarma, esta situación de estrés continuada ha afectado de manera significativa a la convivencia de las familias en España, además de ser un problema para la violencia contra la mujer. Una de las consecuencias del confinamiento es que aquellas mujeres que sufren violencia de género tienen que mantenerse encerradas junto a su agresor, esto crea una situación de riesgo para las mujeres ya que dicho confinamiento intensifica el estrés y aumenta la posibilidad de actos violentos o de abuso (Tello, 2020). Pero estos estresores provocados o aumentados por el confinamiento no únicamente pueden desencadenar actos violentos o de abuso considerados propios de la violencia contra la mujer, sino que dentro de esta situación se pueden llevar a cabo otros tipos de actos que discriminen a la mujer, como los micromachismos anteriormente comentados.

“Esta situación de confinamiento global en el hogar ha provocado que la mayoría de las personas estén expuestas a situaciones sin precedentes y de duración desconocida. Esto puede interrumpir el sueño, y aumentar los niveles de estrés, ansiedad y depresión” (Fernandez et al., 2021)

Los datos sobre violencia de género y violencia doméstica se han recogido del Instituto Nacional de Estadística (2021): durante el año 2020, las cifras de violencia de género y violencia doméstica han ascendido a 29.215 y 8.279 respectivamente. De las cifras sobre violencia doméstica 5.082 se trata de violencia doméstica contra las mujeres, siendo el número más alto desde el año 2011.

Según las Base de datos y gráficas de la Agencia Europa Press (2021), durante el año 2020 las víctimas mortales por violencia de género en España durante el periodo de confinamiento obligatorio ascienden a 7, siendo 4 en el mes de marzo, 1 en abril y 2 en el mes de mayo, con respecto al año 2019 en los meses de abril y mayo el número se ha visto reducido. Para observar el número de llamadas recibidas al número de atención a

las víctimas de malos tratos por violencia de género. Se han observado los datos estadísticos proporcionados por el Portal Estadístico de la Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género y el Instituto Nacional de Estadística (2021): las cifras que se han recogido son aquellas referidas a los meses de confinamiento del año 2020 y del 2019 para contrastar si ha habido un aumento significativo. Durante el mes de marzo, en 2020 se realizaron 6.273 llamadas al 016, mientras que en el año 2019 se realizaron 5.672. En el mes de abril de 2020 el 016 recibió 8.692 llamadas, mientras que el mismo mes del año anterior se recibieron 5.396 llamadas. Por último, el mes de mayo de 2020 se registraron 8.414 llamadas al 016 mientras que en 2019 se recibieron 5.967. Con esto, se puede observar que durante los meses equivalentes al confinamiento obligatorio las denuncias al número de atención a la mujer aumentaron de manera significativa con respecto al año anterior.

“Las experiencias, de manifestaciones psicológicas que se han presentado en otras epidemias, permiten prever, un incremento llamativo de episodios ansiosos y depresivos, trastornos de adaptación y de stress postraumático entre otros” (Valdés, et al., 2020).

La violencia que se genera dentro de una pareja produce una serie de efectos adversos para las víctimas, no únicamente daños físicos, sino que el daño psicosocial puede generar trastornos en el comportamiento, estos se pueden manifestar por medio de la depresión, el estrés, el consumo de sustancias tóxicas, etc. (Anaconda, 2008).

Como expone Tello (2020): el periodo de confinamiento puede aumentar el riesgo de violencia a las mujeres que conviven con su agresor, algunos de los factores que pueden propiciar esta situación son el tiempo que han de permanecer juntos víctima y agresor, el estrés producido por la propia situación, tanto con respecto al mantenerse dentro del hogar como por pérdidas económicas o laborales. Otros de los factores que pueden incrementar las posibilidades de violencia dentro del hogar son el cierre de las escuelas y la pérdida del contacto con personas de apoyo y protección contra estas situaciones, dentro de esto se incluye la dificultad de contactar con los servicios de protección estatales.

Teniendo en cuenta los factores que influyen en este periodo de tiempo y los estresores a los que pueden estar sometidos como expone Sandín (2003): se puede determinar que, en este periodo de reclusión, los sujetos estarán afectados por factores estresores externos y continuados, propios de cambios vitales como es el Estado de

Alarma y la pandemia sanitaria y a su vez, estresores cotidianos por las dificultades de pareja y los roles de género asignados. Por ello, sus efectos suelen ser de estrés crónico, no siendo únicamente agudo durante su duración. La reclusión con el agresor durante este periodo de tiempo puede tener efectos en la salud de las mujeres, tanto a nivel físico, mental, reproductivo y sexual. El estrés al que se ha estado sometida durante este periodo influye en los posibles miedos y riesgos en los que se pueden encontrar estas mujeres durante las desescaladas, ya que el agresor puede percibir una pérdida de control sobre su pareja (Izquierdo, 2020).

Se encuentra gran cantidad de investigaciones sobre los diferentes tipos de violencia de género, de estos se encuentra investigado con más profundidad el tema de la violencia de género. Así mismo, desde el principio de la pandemia sanitaria se han realizado investigaciones del impacto a nivel psicológico del Covid-19 y el confinamiento. Dentro de estos, se encuentran investigaciones dirigidas a observar y analizar el aumento de violencia de género e intrafamiliar durante la duración de la pandemia. Pero no se han analizado los micromachismos que se han podido dar dentro del hogar, ya que únicamente se han centrado en la parte más visible del machismo interiorizado en nuestra sociedad.

Por todo lo anterior descrito, la siguiente investigación se centra en el análisis de comportamientos machistas y su prevalencia y/o aumento durante el Estado de Alarma en España, por tanto, el objetivo principal de este artículo es mostrar el índice de comportamientos machistas que se han dado durante este periodo de cuarentena, además de la sobrecarga laboral y emocional que han soportado las mujeres durante este periodo.

MATERIAL Y MÉTODO

Para llevar a cabo esta investigación y alcanzar el objetivo planteado se ha utilizado un cuestionario como herramienta metodológica, para asegurar una recopilación de datos cuantitativos. Además, se ha seleccionado esta herramienta para asegurar una realización anónima y conseguir un mayor número de respuestas asegurando la privacidad de los participantes.

Para la distribución se ha utilizado la metodología “Snow Ball”. Para llevarla a cabo, se distribuyó la encuesta a un grupo de la población que cumplía las variantes seleccionadas, y se alentó a dichos sujetos a la realización del cuestionario y a su remisión

a otros sujetos que encajasen dentro de dichas variables. De este modo, el cuestionario se ha remitido por medio de redes sociales y aplicaciones de comunicación. El cuestionario iba dirigido tanto a hombres como a mujeres, de diferentes edades que fuesen convivientes y que tuvieran o no hijos en común, por tanto, las variables a tener en cuenta era el estado civil, el sexo y la presencia de descendencia. Por tanto, el criterio de exclusión para la selección de los participantes ha sido: personas con pareja pero que no hayan convivido durante el Estado de Alarma y solteros.

El cuestionario se ha lanzado durante un mes, comenzando el día 20 de marzo. Ha sido completado por 90 participantes, de las cuales el 71,1% (64) eran mujeres y el 28,9% (26) hombres.

El cuestionario es de elaboración propia, es anónimo y de corta duración. Dicha encuesta consta de dos partes: en primer lugar, la parte sociodemográfica y en segundo lugar las preguntas referidas a como se llevó a cabo la convivencia durante el Estado de Alarma, dichas preguntas se encuentran formuladas de la misma manera para hombres y mujeres. Las referidas a la parte sociodemográfica se han formulado de manera que se permita obtener datos relevantes para la clasificación de los sujetos, se trata de preguntas básicas donde se incluyen: sexo, edad, trabajo, estado civil, presencia de hijos y número de hijos. Para las preguntas propias de la investigación se ha estructurado por medio de dos tipos de preguntas, preguntas de elección simple y preguntas con texto de respuesta. Así mismo, se encuentran preguntas de respuesta obligatoria y de respuesta opcional, siendo estas últimas las preguntas referidas a la edad de los diferentes hijos. Con esto, se permite que una pareja que tenga únicamente un hijo no tenga que responder a las preguntas sobre el segundo o tercer hijo.

Para la realización del cuestionario, se ha tomado como base y adaptado el CADRI (Wolfe et al., 2001): aunque dicho instrumento de evaluación está diseñado para detectar diferentes actos de violencia en las relaciones de pareja. Alguno de los ítems se ha podido adaptar a un cuestionario dirigido a evaluar los diferentes comportamientos machistas que se han podido llevar a cabo durante el período de reclusión. De este cuestionario, se han adaptado aquellas preguntas referidas a las agresiones verbales, insinuaciones o diferentes formas de desprecio.

La escala EVAMVE (Torrallbo et al., 2018): es un instrumento planteado para medir actitudes machistas, violencia y estereotipos en adolescentes. Este está constituido

por 26 indicadores de actitudes machistas que se pueden dar en la adolescencia. De este instrumento se han podido adaptar alguno de los indicadores para la realización del cuestionario a utilizar en esta investigación. Los indicadores que se adaptaron se tenían que poder relacionar con la convivencia dentro del hogar durante el estado de alarma. Estos indicadores que han sido adaptados son referidos a tareas del hogar.

La mayoría de los indicadores a utilizar en este instrumento de recogida de información han sido de elaboración propia, ya que los diferentes instrumentos que se han revisado no se relacionaban con el tema de la investigación ni se podían adaptar. A pesar de esto, la observación de los dos instrumentos nombrados anteriormente ha servido de base a la hora de enfocar dicho instrumento. Se ha tenido en cuenta a la hora de dirigir el cuestionario a ambos géneros, aunque utilizando los mismos indicadores. Así mismo, ha servido la documentación para la limitación del número de indicadores asegurando que dichos ítems no fuesen de difícil comprensión ni fuese un número excesivo que concluyese en un cuestionario de larga duración. Por ello, el instrumento planteado consta de 37 preguntas a responder, siendo 27 referidas propiamente al modo en el que se llevó a cabo la convivencia durante el periodo de reclusión.

RESULTADOS

En relación con las características de la muestra, tal y como ya se ha señalado antes, 90 adultos completaron el cuestionario, 71,1% (64) eran mujeres y el 28,9% (26) hombres. El 67,8% (61) afirmaron estar casados/as, el 27,8% (25) eran pareja de hecho y cuatro personas de la muestra eran solteras (4,4%). El 82,2% (74) tenía uno o más hijos frente al 17,8% (16) que no tenían. El 74,4% (67) del total de la muestra estaba activo laboralmente, bien con la jornada laboral habitual (50) o bien realizando teletrabajo en su hogar, 14 personas estaban en paro (15,6%) y 9 habían pasado a ERTE (Expediente de Regulación Temporal de Empleo) como consecuencia de las medidas extraordinarias adoptadas frente a la situación de emergencia sanitaria derivada de la pandemia por COVID-19.

Analizando la muestra de personas trabajadoras, excluyendo a aquellos que estaban en paro o en ERTE, el 91,1% de las mujeres afirmaron ser las cuidadoras principales de sus hijos dejando de lado sus obligaciones laborales frente al 8,9% de los hombres, con diferencias estadísticamente significativas ($p=0,000$). Del mismo modo, el

92,2% de ellas contestó que llevaba las actividades domésticas de la casa dejando de lado su trabajo, frente al 7,8% de los hombres ($p=0,000$).

Frente a la pregunta de si han aumentado las horas dedicadas al cuidado de los hijos y del hogar, fueron ellas las que contestaron que sí con diferencias estadísticamente significativas frente a ellos (58,9% vs. 41,1%; $p=0,001$). Siendo ellas las que declaraban dedicar de media 8,4 horas ($\pm 5,7$) frente a ellos 4,2 horas ($\pm 4,1$) ($p=0,000$).

El 58,9% de las mujeres del total de la muestra, independientemente de que trabajaran o no, apuntaba que nunca las tareas del hogar y del cuidado de los hijos han sido tarea conjunta con su pareja y/o marido y el 68,9% de ellas asumían que esta doble ocupación era obligación suya.

Segmentando los datos para analizar el grupo de mujeres exclusivamente, con respecto a las pregunta de valoración de la carga doméstica y laboral de las mujeres, el 70% de ellas ratificaban que su pareja no había valorado adecuadamente su trabajo dentro del hogar. Además, el 73,3% decía que su pareja tampoco valoraba adecuadamente su trabajo profesional laboral. Añadiendo a estas afirmaciones, el 81,1% se sintió criticada en algún momento por no haber tenido controlados a los hijos durante el Estado de Alarma.

El 24,4% de las mujeres confirmaban que recibieron alguna insinuación por parte de su pareja con relación a que dejaban de lado los cuidados de los hijos y las tareas domésticas durante el Estado de Alarma para atender su trabajo profesional.

Al preguntar a los hombres, el 64,4% contestó que sí compartían las tareas domésticas con su pareja, y el 43,2% dijo haber discutido con su pareja sobre el cuidado de los hijos durante el Estado de Alarma. En todas las variables estudiadas existían diferencias estadísticamente significativas por sexos, mostrando resultados opuestos en las afirmaciones, con una alta disonancia en las respuestas entre los dos grupos.

Hay que señalar que donde no hubo diferencias entre hombres y mujeres fue en las variables en las que se analizaba la sensación de alivio si su pareja le ofrecía ayuda con las tareas (76,4% hombres vs. 77,8% mujeres; $p=0,239$) y ayuda con los hijos (68,2 vs. 73,8%; $p=0,451$).

En relación con variables de salud durante el Estado de Alarma, el 74,6% del total de la muestra afirmó que había empeorado su calidad de sueño a lo largo de este periodo

de incertidumbre, sin diferencias entre hombres y mujeres. Tampoco hubo diferencias en la percepción del aumento de la ansiedad por sexos, pero sí un incremento de esta en el total de la muestra. Pero, en relación con conductas poco saludables, como comer más y peor, hacer menos ejercicio físico, etc, fueron ellas las que ratificaron haber tenido peores hábitos que ellos (55,6% vs. 44,4%; $p=0,001$).

Por último, se preguntó a los que tenían hijos menores de edad escolarizados si consideraban que la solución de haber implantado las clases online en los colegios e institutos había facilitado la rutina diaria durante el Estado de Alarma, y el 62,2% del total de la muestra declaró que no frente al 37,8% que dijo que sí ($p=0,000$). Al analizar este misma pregunta por sexos, fueron ellas las que contestaron en mayor medida que las clases online habían supuesto una carga extra en la rutina que un ayuda, con diferencias estadísticamente significativas frente a los hombres (61% vs. 36,9%; $p=0,001$).

DISCUSIÓN

El 58,9% de las mujeres del total de la muestra, independientemente de que trabajaran o no, apuntaba que nunca las tareas del hogar y del cuidado de los hijos han sido tarea conjunta con su pareja y/o marido y el 68,9% de ellas asumían que esta doble ocupación era obligación suya, con esto se puede observar que existe un rol de culpa y de obligación al que se sienten sometidas las mujeres dentro de nuestra sociedad. Así mismo, se puede observar que en la mayoría de los hogares se asume que esta doble obligación es propia del rol de la mujer, ya que continuando con roles tradicionales de que la mujer debía de cuidar a los hijos y el hogar, en estos momentos actuales se han aumentado sus obligaciones, añadiéndole a estos cuidados domésticos las obligaciones laborales. Por otro lado, estas cifras nos muestran como la mayoría de las parejas de estas mujeres, independientemente de su estado civil, nunca habían ayudado o dividido las tareas de manera equitativa. demostrándose así, que esta situación no es novedosa ni causada directamente por la cuarentena obligatoria.

Se encuentra una diferencia significativa en cuanto a las horas que dedicaba cada género a los cuidados del hogar durante el estado de alarma. Siendo el doble de tiempo el dedicado por las mujeres. Con esto se puede observar de manera clara la diferencia que se encuentra entre ambos géneros a la hora de dedicar tiempo a los cuidados del hogar. Las mujeres generalmente dedican más tiempo a dichos cuidados, ya que se trata de una

de sus obligaciones diarias, mientras que los hombres siguen el modelo de ayuda. Es decir, las mujeres son las encargadas de la realización de las tareas mientras que los hombres realizan de manera regular o esporádica algunas de las tareas domésticas como una ayuda a su pareja, por ello las mujeres destinan el doble de tiempo a estas tareas que los hombres. Por otro lado, al tratarse de un momento en el que no estaba permitido salir de casa, la frecuencia de la limpieza se ha visto aumentada.

Segmentando los datos para analizar el grupo de mujeres exclusivamente, con respecto a las pregunta de valoración de la carga doméstica y laboral de las mujeres, el 70% de ellas ratificaban que su pareja no había valorado adecuadamente su trabajo dentro del hogar. Además, el 73,3% decía que su pareja tampoco valoraba adecuadamente su trabajo profesional laboral. Añadiendo a estas afirmaciones, el 81,1% se sintió criticada en algún momento por no haber tenido controlados a los hijos durante el Estado de Alarma. Esto nos muestra no únicamente una desvalorización del trabajo que realizan las mujeres dentro del hogar, sino también de su trabajo profesional. Por tanto, se puede determinar que en la mayoría de los hogares las mujeres no son valoradas por sus parejas a la hora de realizar diversas funciones, a pesar de que estas son las que llevan la mayoría de las responsabilidades y funciones dentro de la familia, de manera simultánea que sus obligaciones laborales. Así mismo, si sus parejas no las valoran dentro del hogar, ellas pueden sentirse despreciadas y minusvaloradas, a la vez que criticadas. Por otro lado, dichas insinuaciones o críticas ha su trabajo de manera continuada puede considerarse como microagresiones verbales y maltrato psicológico, lo que si se mantiene en el tiempo puede concretarse en situaciones en las que las mujeres no se sienten cómodas.

En aquella pregunta referida a si se sentía alivio con la ayuda de la pareja con respecto al cuidado del hogar y de los hijos, no se ha encontrado ninguna diferencia con respecto al género, ya que ambos respondían de manera positiva a la ayuda. Sin embargo, al relacionarlo con el resto de las cuestiones que se están tratando, se puede observar que la ayuda que reciben las mujeres con respecto al cuidado del hogar y de los hijos, no se realizan de manera habitual, ni existe una división de tareas, por lo que se sienten aliviadas con la ayuda. Con esto, se puede ratificar de nuevo la creencia de que las mujeres son las encargadas de dichos deberes del hogar, y que el hombre simplemente ha de ofrecer una ayuda esporádica, y así mismo, se observa esta ayuda como algo nuevo y que se debería agradecer.

Con respecto a las preguntas referidas a la salud, se puede observar que el confinamiento, en ambos géneros, ha habido un cambio notable para la salud, se ha observado un incremento en la ansiedad, un descenso y empeoramiento de la calidad del sueño. Esto se debe, a que, al tratarse de una situación de estrés, la salud se ve afectada. La mayoría de los encuestados así mismo, ha realizado hábitos insalubres durante dicho confinamiento.

Por último, en aquellas parejas con hijos menores de edad, se pudo constatar que las clases online, en casi todos los casos, supuso un trabajo extra para las mujeres. Esto se debe, a que, si nos encontramos con niños de poca edad, no son capaces de conectarse de manera autónoma a las clases online, y si se trata de un horario en el que las familias deben trabajar, las familias deben dejar de lado su trabajo para ayudarles y acompañarlos en su realización. Esto, es una responsabilidad añadida para los progenitores, en especial para las madres ya que son ellas las que dedican más tiempo al cuidado de los hijos.

En conclusión, con este estudio se ha podido confirmar la hipótesis de que, durante el Estado de Alarma, las mujeres han continuado llevando la carga habitual de realizar las tareas domésticas y el cuidado de los hijos, a la vez que su trabajo laboral. La situación de la mujer dentro de la sociedad sigue marcada por los roles de género, durante el confinamiento obligatorio estas situaciones han aumentado. Durante este periodo de tiempo, las mujeres han seguido manteniendo una doble ocupación dentro y fuera del hogar, en muchas situaciones por medio de la tecnología. Muchas de estas mujeres han tenido que dejar de lado su trabajo profesional para afrontar las tareas del hogar y el cuidado de los hijos. Esto se debe, a que al estar de manera continuada en casa se requerían más horas que dedicar a dichas funciones. Esta situación se ha dado en parejas con diferentes características, es decir, variaban la edad, el número de hijos y el estado civil, con ello podemos observar que los roles de género siguen predominando en todos los estamentos de la sociedad.

Así mismo, si se tiene en cuenta que el cuestionario en su mayoría lo realizaron parejas, y se sobreentiende que en la mayoría de los casos lo realizaron ambas partes. Se puede constatar que ambas partes de la pareja tienen una diferente percepción de lo que realizan dentro del hogar y la importancia que esto tiene. En la mayoría de los casos, es la mujer la que lleva a cabo dichas funciones dentro del hogar, aun que en alguna situación el hombre colabore con alguna tarea específica.

La situación de estrés causada por el confinamiento ha incrementado un aumento en la desvalorización de la mujer y del valor de sus responsabilidades, provocando discusiones dentro del hogar y un sentimiento de inseguridad y vulnerabilidad en las mujeres. Los datos sobre las llamadas al 016 y sobre las denuncias que se realizaron en este período de tiempo, ha dejado ver que las mujeres se encuentran en una situación de vulnerabilidad dentro del hogar.

BIBLIOGRAFIA

Agencia Europa Press. Base de datos y gráficas. (2021, 17 de junio). Violencia de género-datos y estadísticas. <https://www.epdata.es/datos/violencia-genero-estadisticas-ultima-victima/109/espana/106>

Anaconda, C. A. R. (2008). Prevalencia, factores de riesgo y problemáticas asociadas con la violencia en el noviazgo: Una revisión de la literatura. *Avances en Psicología Latinoamericana*, Vol, 26(2), pp. 227–24.

Blanco, G., & Feldman, L. (2000). Responsabilidades en el hogar y salud de la mujer trabajadora. *Salud pública de México*, Vol 42, pp. 217-225.

Broche-Pérez, Y., Fernández-Castillo, E., & Reyes Luzardo, D. A. (2021). Consecuencias psicológicas de la cuarentena y el aislamiento social durante la pandemia de COVID-19. *Revista Cubana de Salud Pública*, Vol 46,

Gómez, L. (2015). Micromachismos, un machismo silencioso y sutil. *Tinta Libre*, pp. 28-30.

Instituto Nacional de Estadística. (2021, 11 de mayo). Estadística de violencia doméstica y violencia de género. Año 2020. https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=Estadistica_C&cid=1254736176866&idp=1254735573206.

Izquierdo, R. (2020). Violencia de género en tiempos del Covid-19. *Asociación Galega de Medicina Familiar e Comunitaria*, Vol. 26 (2), pp-26-27. <https://revista.agamfec.com>

Méndez, L. B. (1996). Micromachismos: la violencia invisible en la pareja. Primeras Jornadas de género en la sociedad actual. Valencia: Generalitat Valenciana, 25-45.

Pineda, J. (2010). Familia postmoderna popular, masculinidades y economía del cuidado. *Revista latinoamericana de estudios de familia*. Vol. 2. pp. 51-78.

Portal Estadístico de la Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género. (2021, 7 de junio). Llamadas de violencia de género. <http://estadisticasviolenciagenero.igualdad.mpr.gob.es>

Portal Estadístico de la Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género. (2021, 9 de abril). Denuncias por violencia de género. <http://estadisticasviolenciagenero.igualdad.mpr.gob.es>

Rodríguez, A., Marín de Magallanes, L., Leone de Quintana, M. (1993). El machismo en el imaginario social. *Revista Latinoamericana de Psicología*, Vol. 25(núm. 2), pp. 275-284. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80525209>.

Rojas, O. (2010). Género, organización familiar y trabajo extradoméstico femenino asalariado y por cuenta propia. *Revista latinoamericana de estudios de familia*. Vol. 2. pp. 31-50.

Sandín, B. (2003). El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. *International Journal of clinical and health psychology*, Vol 3(1), pp. 141-157.

Tello, S. (2020). Empoderamiento y violencia de género en contexto de cuarentena. *Revista digital prospectivas en psicología*. Vol. 4 (2). pp.16-28.

Valdés, M. A. P., Morales, N. E. Á., & Cárdenas, A. E. R. (2020). Repercusión psicológica y social de la pandemia COVID-19. *Medimay*, Vol 27(2), pp. 252-261.