



# #53

# Carga mental doméstica: **Estar a cargo también es carga**

## **EQUIPO RESPONSABLE DE ESTA EDICIÓN**

**Alejandra Sepúlveda Peñaranda**\_Presidenta Ejecutiva

**Jessica Mahan González**\_Directora del Centro de Liderazgo

**Claudia Yachan Durán**\_Directora de Comunicaciones

**Constanza Díaz Franulic**\_Investigadora

**Fotografías**\_Campaña Carga Mental, estar a cargo también es carga.

**Diseño**\_Max Grum

**Los contenidos de este boletín pueden ser  
reproducidos en cualquier medio, citando la fuente.**

# Síntesis

La desigual distribución de la carga mental doméstica asociada al trabajo de cuidados no remunerado, que recae principalmente en las mujeres, es una problemática invisible dentro de una esfera que todavía no logra la centralidad que merece en nuestra sociedad.

Aquellos países que han avanzado, con diferente ritmo y profundidad, en el reconocimiento, redistribución y reducción de las labores vinculadas al funcionamiento de los hogares y de sus habitantes, se han enfocado en su dimensión física, es decir, en el tiempo destinado a su ejecución. Al respecto, las encuestas sobre uso del tiempo han sido su fuente de información.

Aunque, sin lugar a duda, la atención sobre este aspecto es fundamental para erradicar la división del trabajo por género, que asigna históricamente a las mujeres la responsabilidad de las tareas concernientes al hogar y el cuidado —comúnmente denominadas reproductivas—, **también resulta esencial destinar recursos para visibilizar, estudiar y mitigar el potencial impacto que adiciona la planificación, gestión y responsabilidad asociadas a todas estas labores.**

En efecto, el tiempo y esfuerzo implicados en el mantenimiento del hogar y del cuidado de sus integrantes pueden generar, cuando no es repartido equitativamente, una gran sobrecarga con efectos en la salud física, mental, relacional y también económica de las personas.

En este contexto, desde ComunidadMujer presentamos, en octubre de 2022, **la campaña “Carga Mental: Estar a cargo también es carga”**. La iniciativa fue socialmente reconocida, ampliamente destacada por los medios de comunicación y exitosa en visibilizar la problemática, además de ponerle nombre a una situación experimentada por gran parte de las mujeres. A su vez, entregó recomendaciones e invitó a las personas y parejas a contestar un breve cuestionario para identificar el nivel de carga mental y su distribución.

**Los datos que aquí se analizan son resultado de una experiencia pionera y exploratoria en el país e indagan en el reparto de la carga mental en los hogares, como un primer acercamiento a una realidad social que permanece invisible.**

Más de 12 mil respuestas analizadas y que suscitaron mayormente el interés de las mujeres, dan cuenta de la feminización de la carga mental doméstica y la necesidad de continuar problematizando el tema. Este documento también proporciona algunas recomendaciones orientadas a una redistribución al interior del hogar, pero, por sobre todo, de acciones y políticas públicas que nos permitan trazar un camino hacia su reducción y una distribución más equitativa y justa.

# ¿Qué es la carga mental doméstica?

Seguramente has escuchado el concepto *carga mental de trabajo* asociado a la salud en el ámbito laboral. Es en este espacio donde se inician las primeras investigaciones que identifican una problemática que surge ante las nuevas formas de organización laboral, las que van transitando a mayores exigencias cognitivas y dejando atrás los requerimientos físicos (Sebastián y del Hoyo Delgado, s/f; INSST, 2019). Es decir, surge una demanda mental e intelectual que se transforma en una carga debido a la presión y la tensión (INSST, 2019).

El Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo de España (INSST, s/f) la define como el “conjunto de requerimientos mentales, cognitivos o intelectuales a los que se ve sometido el trabajador a lo largo de su jornada laboral, es decir, nivel de actividad mental o de esfuerzo intelectual necesario para desarrollar el trabajo” (p.6).

En ese sentido, la *carga mental de trabajo* es considerada una preocupación, al ser una dimensión de riesgo psicosocial y factor de estrés que impacta a las personas, las organizaciones y la productividad. Por lo mismo, existe una abundante producción bibliográfica que la define, describe con modelos explicativos y la mide. Incluso en varios países se ha avanzado en normativas conducentes a su prevención y atención.

Es la socióloga francesa Monique Haicault (En Monneret, 2019) quien realiza un complejo análisis del entramado de la organización familiar, para lo cual toma

el concepto de *carga mental de trabajo* y lo renombra como carga mental doméstica. En este reconocimiento hace referencia al esfuerzo cognitivo involucrado en la planificación y administración de las responsabilidades del hogar y el trabajo invisible que comprende su gestión. Si bien han pasado cerca de 30 años desde su conceptualización, sigue siendo prácticamente desconocido.

**A grandes rasgos, la *carga mental doméstica* vinculada a las tareas del hogar y de cuidados de sus habitantes, implica ser responsable de una lista de actividades que permiten el funcionamiento cotidiano de una familia.** Esto es, recordar lo que se debe hacer, cuándo y cómo, delegar las actividades a sus integrantes, si es posible, y supervisar su realización.

Para comprender la complejidad que conlleva la carga mental doméstica, es necesario abordar antes otra dimensión íntimamente vinculada y que es el trabajo de cuidados. En términos generales, el trabajo de cuidados no remunerado considera las actividades de cuidado directo, personal y relacional, como asistir a algún integrante de la familia y las actividades de cuidado indirecto, habitualmente denominadas quehaceres o tareas domésticas, como son realizar las compras, preparar la comida y/o limpiar la vivienda (ILO, 2018).

Hasta ahora, los estudios en este campo se han enfocado, principalmente, en la medición de la participación y del tiempo destinado a la **ejecución de este**

**El 81% de las mujeres que vive en pareja y con hijos/hijas experimenta algún tipo de estrés permanente o esporádico y el 28,4% de ellas reconoce como causa el trabajo doméstico y de cuidados.**

**tipo de labores**, es decir, su dimensión física. Para tal propósito, los instrumentos por excelencia han sido las **encuestas sobre uso del tiempo**, cuyo desarrollo fue impulsado desde la constitución de la Plataforma de Acción de Beijing (1995) y, particularmente en la región, a partir de la Décima Conferencia Regional sobre la Mujer de América Latina y el Caribe, realizada en Quito (2007).

En el caso de Chile, la primera encuesta oficial de este tipo y con representación nacional es la **Encuesta Nacional sobre Uso del Tiempo (ENUT) de 2015**, llevada a cabo por el Instituto Nacional de Estadísticas (INE) que ha anunciado la implementación de su segunda versión en 2023<sup>1</sup>. Entre los hallazgos más significativos de la ENUT 2015 se encuentra que, en promedio, **las mujeres invierten el doble de tiempo que los hombres en la realización de labores no remuneradas** —incluyendo el trabajo doméstico, de cuidados y de apoyo a otros hogares, la comunidad y el voluntariado—, alcanzando **5,9 y 2,7 horas promedio diarias**.

La ENUT 2015 también explora algunas dimensiones cualitativas vinculadas con las labores de cuidados no remuneradas, consultando sobre el nivel de satisfacción con el uso de tiempo, aproximándose tangencialmente al concepto de *carga mental doméstica*.

Así, encuentra que el **22,3% de las mujeres declara algún grado de insatisfacción con la forma en que se distribuye el tiempo dedicado al trabajo doméstico entre ella y su pareja**. Mientras que, para sus pares hombres, este porcentaje se reduce a la mitad (11,9%)<sup>2</sup>. Cuando se consulta por la forma en que se divide el tiempo de cuidado de las hijas e hijos, en tanto, la insatisfacción de las mujeres aumenta al 24,7%, mientras que la de los hombres se incrementa a 14,2%, manteniéndose la brecha de género<sup>3</sup>. Este resultado, no obstante, aunque significativo, podría estar

subestimando la naturalización de los roles estereotipados de género.

Adicionalmente, la ENUT 2015 consulta por la presencia y fuentes de estrés en la población, considerando entre estas al trabajo doméstico y cuidado de personas. De esta manera, revela que **el 81% de las mujeres que vive con su pareja e hijos/hijas experimenta algún tipo de estrés (permanente o esporádico)**, mientras que, entre sus pares hombres, este porcentaje se reduce al 70,8%. Ahora bien, respecto del origen del estrés, se encuentra que el **28,4% de estas mujeres declaran que proviene del trabajo doméstico y de cuidados, mientras que apenas el 2,4% de los hombres lo atribuye a este tipo de labores**. Es decir, las fuentes de estrés de mujeres y hombres son diametralmente distintas.

De manera similar, son muchos los países que han avanzado en la medición del trabajo de cuidados no remunerado, en primer lugar, visibilizándolo a partir de la cuantificación del tiempo que la población destina a estas labores, para luego reconocerlo y redistribuirlo mediante políticas sociales y económicas consecuentes, incorporándolo, inclusive, en sus Sistemas de Cuentas Nacionales (ComunidadMujer, 2019 y 2021).

Un estudio de la CEPAL del 2003 sistematiza el recorrido histórico y algunas experiencias de las Encuestas de Uso de Tiempo en el mundo, en distintos contextos económicos y socioculturales, identificando su producción después de la Segunda Guerra Mundial en Europa. En 1965 se desarrolla una primera iniciativa que explora la realidad de 12 países (Unión Soviética, Estados Unidos, República Federal de Alemania, República Democrática Alemana, Bulgaria, Checoslovaquia, Hungría, Polonia, Yugoslavia, Bélgica, Francia y Perú), con un análisis comparado en el uso de tiempo. A nivel regional Cuba es el país pionero, realizando la primera medición en 1985 (CEPAL, 2014).

<sup>1</sup> En 2008 y de manera pionera en el país, el INE desarrolló la Encuesta Experimental sobre Uso del Tiempo en el Gran Santiago.

<sup>2</sup> Corresponde a la pregunta T13 (1) del módulo T: Satisfacción con el uso del tiempo. El porcentaje corresponde a la suma de las categorías "totalmente insatisfecho/a" e "insatisfecho/a" y se calcula sobre todas las personas de 15 años y más que son jefas de hogar o cónyuge/pareja y viven con esta.

<sup>3</sup> Corresponde a la pregunta T13 (2) del módulo T: Satisfacción con el uso del tiempo. El porcentaje corresponde a la suma de las categorías "totalmente insatisfecho/a" e "insatisfecho/a" y se calcula sobre todas las personas de 15 años y más que son jefas de hogar o cónyuge/pareja, viven con esta y sus hijos/as.

La visibilización y cuantificación del tiempo de dedicación y la distribución desigual de las labores de cuidado entre hombres y mujeres ha generado una preocupación por los efectos multidimensionales que suscita el trabajo reproductivo sobre quienes lo realizan. Sin embargo, durante la pandemia de COVID-19 es cuando se exagera la crisis de los cuidados, la que expuso dramáticamente la centralidad de las mujeres en su organización social (ComunidadMujer, 2020).

En efecto, la crisis sociosanitaria tuvo, al igual que otras problemáticas, un impacto diferencial en mujeres y hombres, no solo por los riesgos sobre la salud física, sino también sobre la salud mental, el incremento de la violencia de género y la pérdida de la autonomía económica. En esta problemática se conjugaron múltiples factores, muchos de ellos estructurales. Este es el caso de las responsabilidades asociadas a los cuidados que, intensificándose en ciertos momentos, socaban el bienestar de quienes asumen la mayor parte de la carga física<sup>4</sup> y también de la carga mental que supone su organización, como la presupuestación, planificación y programación de las tareas del hogar (European Parliament, 2022). De esta forma se profundiza la llamada **pobreza del tiempo**, es decir, la **escasez de instancias para descansar o disfrutar del ocio** debido a una carga excesiva de trabajo o incluso el autoexcluirse de proyectos laborales, por la falta de tiempo.

Sin embargo, la dimensión cognitiva del trabajo de cuidados no remunerado no suele ser abordada en la medición y, mucho menos, interviene en el diseño de políticas públicas. Es un campo de desconocimiento y de creciente interés para quienes buscan comprender, dimensionar y visibilizar su real magnitud, así como aportar estrategias que permitan reducirlo y redistribuirlo eficazmente. Es en esta dimensión donde se hace relevante el concepto de *carga mental doméstica*.

Entonces, **la carga mental doméstica es todo aquel trabajo que implica la organización y administración del hogar y el cuidado de sus integrantes, el cual es permanente, invisible, poco valorado y realizado mayoritariamente por las mujeres**. Planificar, gestionar y monitorear las tareas

del hogar es trabajo, a lo que se suma, en la mayoría de los casos, el realizarlas diariamente.

Las investigadoras de la Universidad de Melbourne, Liz Dean, Brendan Churchill y Leah Ruppner (2022), amplían la comprensión del concepto y definen la carga mental como la combinación de dos tipos de trabajos: el cognitivo y el emocional. Por una parte, como se mencionó, el aspecto cognitivo de la carga mental doméstica implica la programación, la planificación y la organización necesarias para apoyar el funcionamiento de las familias. Sin embargo, las autoras señalan que **el trabajo cognitivo se convierte en carga mental cuando involucra un elemento emocional, es decir, cuando existe preocupación o estrés asociado a estas tareas**.

Contrariamente a lo que ocurre con las horas dedicadas a las tareas específicas, «la “carga mental” que conlleva la gestión y armonización de estas actividades en el tiempo y espacio resulta difícil de captar» (CEPAL, 2005, p. 15). En ese sentido, se plantea un desafío en su medición y cuantificación, ya que la dimensión emocional que se añade al esfuerzo cognitivo y que tiene como resultado la carga mental doméstica podría estar impactada por la naturalización de los roles y estereotipos de género.

En esta línea, Alison Daminger (2019) releva, a partir de una investigación cualitativa en 35 parejas heterosexuales, cuatro elementos constitutivos de lo que denomina *trabajo cognitivo* (*cognitive labor* en inglés): 1) anticipar necesidades; 2) identificar opciones; 3) tomar decisiones y 4) monitorear el progreso. De acuerdo con los resultados reportados, **las mujeres realizan más trabajo cognitivo en general y más trabajo de anticipación y monitoreo en particular**. Al mismo tiempo, observa que la participación de mujeres y hombres en la toma de decisiones — el componente más estrechamente relacionado con el poder y la influencia— es más bien equitativa.

Estos hallazgos trazan, sin duda, un puente hacia la incorporación de la dimensión cognitiva en el desarrollo de futuros estudios que busquen medir y comprender integralmente el trabajo de cuidados no remunerado.

<sup>4</sup> En este sentido, Ervin et al. (2022) encuentra, a partir de un meta-análisis de 19 estudios que incluyó a más de 70 mil personas adultas empleadas, que las desigualdades en la división del trabajo no remunerado, medida en términos del tiempo dedicado a las labores, exponen a las mujeres a un mayor riesgo de padecer peor salud mental respecto de los hombres.

En efecto, su omisión podría estar generando una subestimación de la brecha de género en la carga de trabajo de cuidados no remunerado.

Uno de los pocos ejercicios de medición cuantitativa de la carga mental se encuentra en el proyecto #DescargaMental, realizado por Procter & Gamble en España (2018) junto con una encuesta aplicada a más de 2.400 hombres y mujeres de 25 a 49 años que viven en pareja, con y sin hijos/hijas. Entre sus resultados más relevantes destaca que **3 de cada 4 mujeres sufre carga mental, aunque el 44% desconoce el concepto** y el 45% nunca ha hablado del problema con alguien.

Paralelamente, algunos organismos internacionales y organizaciones de la sociedad civil han instalado este tema en el debate público a través de campañas de concientización. Este es el caso de #YoMeOcupó, una campaña que la Iniciativa *Spotlight* —una alianza entre la Unión Europea y las Naciones Unidas para la erradicación de la violencia basada en el género— lanzó en Argentina (2020) y fue replicada en varios países de América Latina. Esta se difundió a través de piezas audiovisuales que buscaban exponer la naturalización de las labores de cuidados como una responsabilidad de las mujeres, destacando la figura del hombre “ayudador” como aquel que ejecuta ciertas tareas en la medida que se lo soliciten o le proporcionen instrucciones.

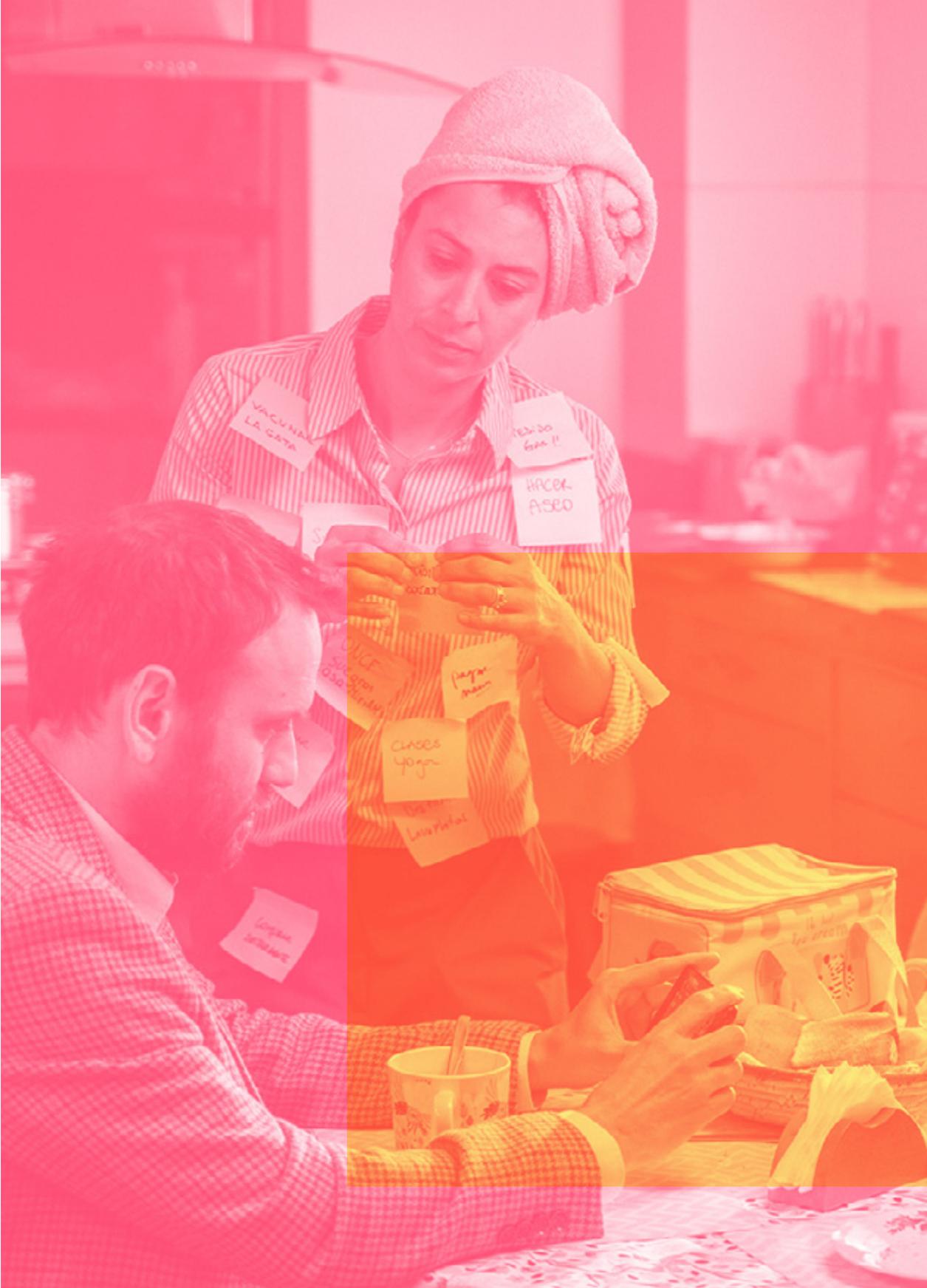
Con el mismo espíritu, la ilustradora francesa Emma Clit plasmó en el cómic *Me lo podrías haber pedido* (2017) (*You should've asked* en inglés) el concepto de carga mental. Con ironía muestra, a través de ejemplos cotidianos, que la carga mental que asumen las mujeres es invisible, silenciosa y las agota tanto como la realización misma de las tareas del hogar y cuidado familiar. La historieta permite comprender la envergadura de la gestión del hogar y el impacto que tiene en las mujeres.

En ComunidadMujer hemos desarrollado una trayectoria de investigación, incidencia pública y difusión sobre el trabajo doméstico no remunerado. Destacamos los estudios: “¿Cuánto aportamos al PIB? Primer estudio nacional de valoración económica del trabajo doméstico y de cuidado no remunerado en Chile” (2019); “Alternativas de Cuidados para la Reactivación Económica tras la Emergencia Sanitaria COVID-19” (2020) y “¿Cuánto aportamos al PIB? Reflexiones y estrategias para reconocer el trabajo de cuidados no remunerado en Chile” (2021). A su vez, la “Guía ¡Avancemos en nuestro hogar! Herramientas para la igualdad de Género y la Corresponsabilidad” (2021), es un material didáctico dirigido a las familias.

También se reconoce la relevancia de las campañas de comunicación, las que han tenido una alta adhesión ciudadana aportando a la reflexión y el debate sobre el tema. El 2021 lanzamos “Dedus Crespus: el síndrome de los dedos crespos” y el 2022 se presentó la campaña **“Carga Mental: Estar a cargo también es carga”, que incorpora un test rápido en línea, que busca conocer cómo se distribuye la carga mental doméstica en los hogares del país.**

Asumiendo que existen matices en su definición, la iniciativa entiende la carga mental doméstica como todo el trabajo que implica la organización, planificación, gestión y administración del hogar y el cuidado de sus integrantes.

Estos datos son un valioso primer acercamiento a una realidad que se ha visibilizado escasamente en el país y que refleja una cuantificación exploratoria. Con 12.755 personas que contestaron el cuestionario completo durante 3 meses, se analizan los principales resultados y se presentan recomendaciones que permitan avanzar hacia el reconocimiento, reducción y redistribución de estas labores -físicas y mentales- entre mujeres y hombres.



# ¿Quiénes llevan la carga mental? Los primeros datos para Chile

La campaña “Carga Mental: Estar a cargo también es carga”, publicada en el sitio [www.cargamental.cl](http://www.cargamental.cl) de ComunidadMujer, suscitó un amplio interés público. En el spot principal se muestran distintas mujeres que llevan pegados en sus cuerpos papeles de colores (tipo *post it*) con múltiples notas y recordatorios que orientan la planificación, seguimiento y control de todo lo que requiere el hogar. Son ellas las que llevan dicha carga, mientras sus parejas y/o hijos adultos se les ve livianos y con un mínimo recordatorio de la tarea asignada.

La iniciativa buscó visibilizar y asentar en la opinión pública un concepto bastante desconocido en el país, sensibilizando sobre una problemática apenas debatida. A su vez, se instaló como un llamado de atención a aquellos hombres que asumen un rol pasivo, a la espera de que les digan qué hacer y cuándo, pese a que reconocan tener la mejor disposición para “ayudar”.

El mensaje entregado es que, **para ejecutar la instrucción, también es necesario pensarla y**

**gestionarla para su funcionamiento.** Está dimensión cognitiva conlleva un esfuerzo permanente e invisible y cuando es una única persona del hogar quien la realiza, se transforma en enorme carga mental, ya que implica la preocupación y ocupación constante del bienestar de quienes integran el hogar. En sus **dos semanas de campaña, el video alcanzó más de 720 mil reproducciones orgánicas, alcanzando más de 10 millones** de cuentas en las distintas plataformas de redes sociales a nivel nacional.

Como parte de la campaña, se incorporó un test online que tuvo por objetivo conocer, a grandes rasgos, la distribución de la carga mental asociada al trabajo de cuidados al interior de los hogares. El cuestionario de autoaplicación cuenta con siete preguntas y sigue estando a disposición en el sitio web para ser contestado por cualquier persona interesada en la iniciativa.

En ese sentido, no se enmarca en un diseño estadístico probabilístico que permita obtener resultados representativos de la población nacional. Por lo

mismo, solo describe a la muestra que respondió el test<sup>5</sup>, que son aquellas personas autoseleccionadas y con un interés en particular de conocer y explorar más sobre la temática.

No obstante, destaca como un ejercicio pionero en este campo, que proporciona una base interesante

para profundizar el estudio y posibles mediciones de la carga mental doméstica, así como su consideración dentro de las políticas sociales del país. En especial, hoy en día, que en Chile se discute avanzar en el diseño e implementación progresiva de un Sistema Nacional de Cuidados (SNC).

## Ficha técnica

<b>Instrumento</b>	Test Carga Mental
<b>Institución responsable</b>	ComunidadMujer
<b>Objetivo</b>	Explorar la distribución de la carga mental doméstica asociada al trabajo de cuidados no remunerado dentro de los hogares
<b>Modo de aplicación</b>	Cuestionario autoaplicado en línea
<b>Periodo de aplicación</b>	Octubre 2022 a enero 2023
<b>Muestra</b>	12.755 respuestas
<b>Población objetivo</b>	Mujeres, hombres y personas no binarias viviendo en pareja, con o sin hijos/hijas en edad escolar

### ¿Qué temas se exploraron?

El test autoaplicado se conforma de **siete preguntas que buscan identificar a la principal persona de la pareja que asume la carga mental doméstica**. Es decir, quién realiza las gestiones asociadas al funcionamiento del hogar, así como la planificación, administración y monitoreo de las labores de cuidados no remuneradas y su distribución en dimensiones que son críticas.

Las preguntas se vincularon a dimensiones que implican diferentes niveles de demanda cognitiva y emocional. Por ejemplo, por una parte, la pregunta “¿Quién se identifica mejor con la siguiente frase? *“Es el principal pilar de la familia, si desapareciera una*

*semana el hogar colapsaría”*, explora el nivel de compromiso emocional que implica el identificarse con la responsabilidad y dependencia absoluta de lo que comprende el funcionamiento en el hogar. Por otro lado, la pregunta “¿Quién sabe cuándo hay que pagar las cuentas del hogar?”, es una acción que involucra la organización y planificación que compromete una dimensión cognitiva.

Para cada pregunta, las opciones de respuesta eran únicas, teniendo que elegir entre “Yo”; “Mi pareja” o “Ambxs”. También, se agregó la alternativa “No aplica”, para la consulta “¿Quién atiende y contesta el chat del colegio?”, la que también permitía identificar a quienes no tenían hijas/hijos en edad escolar.

Las preguntas son las siguientes:

<sup>5</sup> Los cuestionarios en línea ofrecen ciertas ventajas en términos de reducción de costos, velocidad de aplicación y amplitud de la muestra, sin embargo, también conllevan una serie de limitaciones que dificultan la obtención de resultados representativos de la población estudiada. Este es el caso del test de carga mental que, con una muestra autoseleccionada, puede presentar sesgos de sobrestimación y/o subestimación.

## DIMENSIÓN

## PREGUNTAS

<b>Identificación de la persona responsable del hogar</b>	¿Quién se identifica mejor con la siguiente frase? “Es el principal pilar de la familia, si desapareciera una semana el hogar colapsaría”
<b>Planificación del trabajo de cuidados no remunerado</b>	¿Quién se encarga, principalmente, de organizar, planificar y gestionar las tareas del hogar y de cuidado?
<b>Administración de las tareas</b>	En la pareja ¿Quién asume el rol de dar instrucciones a la otra persona para que realice las tareas en la casa?
<b>Monitoreo de las tareas</b>	En la pareja ¿Quién asume el rol de estar recordando a la otra persona lo que se debe hacer en el hogar?
<b>Alimentación</b>	¿Quién planifica, mayoritariamente, lo que se debe hacer para comer cada día?
<b>Educación de hijos/hijas</b>	¿Quién atiende y contesta el chat del colegio?
<b>Organización de las finanzas</b>	¿Quién sabe cuándo hay que pagar las cuentas del hogar?

En la oportunidad también se consultó sobre el género de identificación de la persona que contesta el cuestionario y el de su pareja, además del rango etario. Esta información, permitió un análisis de la distribución de la carga mental por género.

Para la medición y el análisis de las respuestas, se consideró la *carga mental doméstica* como la proporción de respuestas afirmativas en el total de preguntas del cuestionario, contemplando igual ponderación para cada pregunta.

De esta manera si, por ejemplo, la persona que contestó el test se identifica como responsable de las actividades consultadas en las preguntas 1, 3, 4 y 7 y reconoce que su pareja asume las tareas consultadas en las preguntas 2, 5 y 6, la carga mental doméstica resultante será del 57,1% y 42,9%, respectivamente.

Ahora bien, si en su lugar la persona que contesta se hace cargo de las tareas indicadas en las preguntas 1, 3, 4 y 7 y reconoce que las actividades consultadas en las preguntas 2, 5 y 6, las comparten equitativamente, es decir, señala la opción “Ambxs”, la distribución de la carga mental doméstica será de 78,6% y 21,4%, respectivamente.

## Las mujeres adultas son las principales interesadas en conocer la distribución de la carga mental

Como se enunció, la lectura e interpretación de los resultados del test de carga mental toma en cuenta las características de la muestra autoseleccionada que respondió el cuestionario.

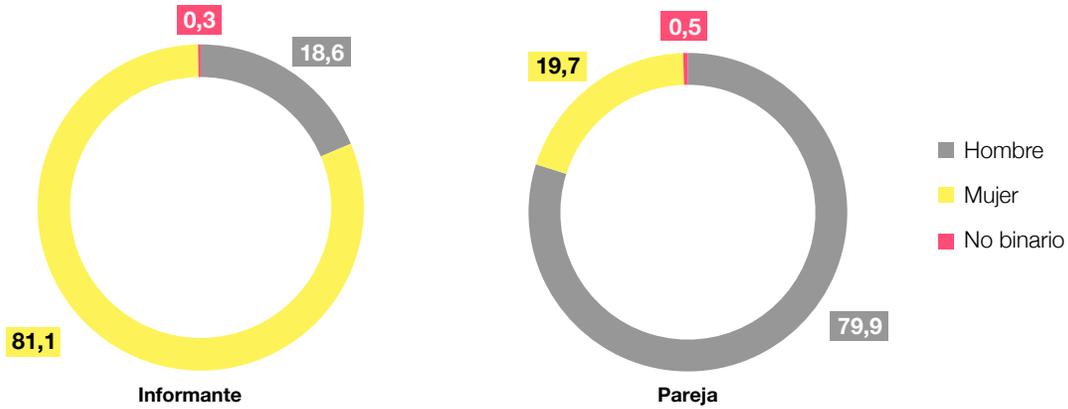
**Son las mujeres adultas quienes respondieron mayormente el cuestionario**, lo que es expresión de interés por conocer más sobre la problemática, su distribución y las implicancias de la carga mental doméstica.

De las 12.755 personas que contestaron el test, el 81,1% son mujeres, seguidas, con amplia diferencia, por hombres (18,6%) y personas no binarias (0,3%). Sus parejas, en tanto, son mayoritariamente hombres (79,9%), seguidos por mujeres (19,7%) y personas no binarias (0,5%) (Gráfico 1).

Es decir que **8 de cada 10 personas que contestaron el cuestionario son mujeres con parejas hombres** y, como se verá más adelante, son las que llevan la principal carga mental doméstica.

## Gráfico 1/

### Distribución porcentual de las personas informantes y sus parejas según género



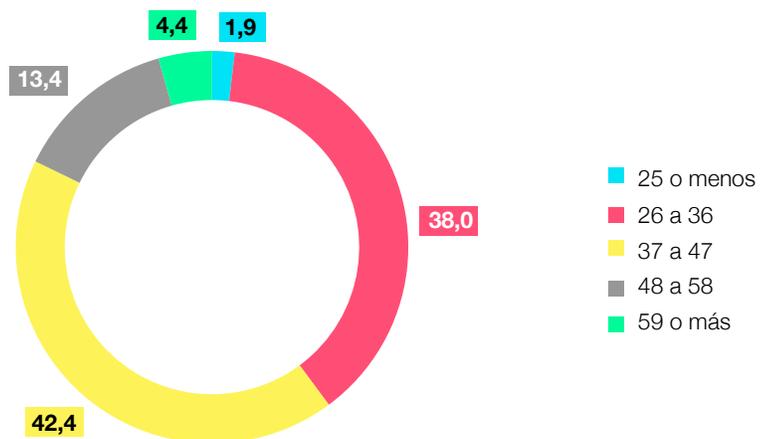
Fuente: ComunidadMujer, Test Carga Mental, 2022/2023.

Al observar los rangos etarios, la mayor proporción de las personas que contestaron el test se concentran en los tramos que van de los 37 a 47 años, representando el 42,4%, seguido de 26 a 36 años, que son un

38% (Gráfico 2). Esto significa que más de tres cuartas partes de la muestra pertenece a una población adulta y adulta joven, en edades económicamente activas y potencialmente de crianza.

## Gráfico 2/

### Distribución porcentual de las personas informantes según grupo de edad



Fuente: ComunidadMujer, Test Carga Mental, 2022/2023.

**8 de cada 10 personas  
que contestaron el  
cuestionario son mujeres  
con parejas hombres,  
lo que es expresión del  
interés por conocer más  
sobre la problemática y  
sus implicancias.**

# Una carga dispareja

## ¿Cómo se distribuye la carga mental doméstica según el género de las parejas?

### 1. Parejas de distinto género

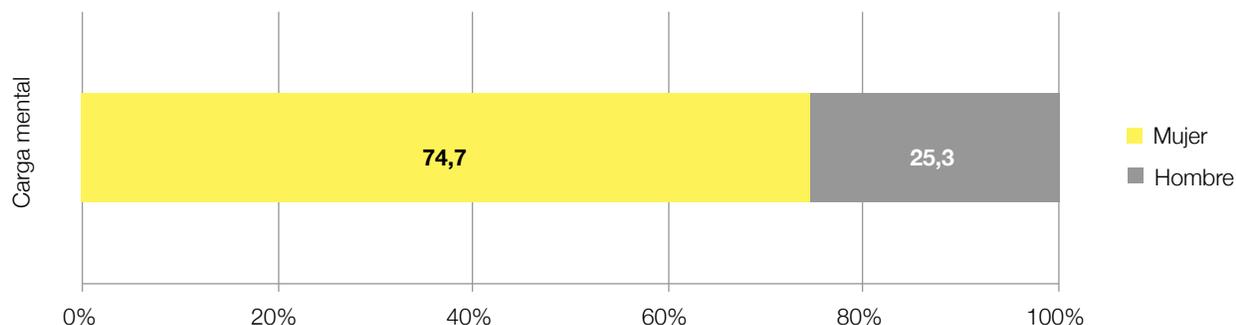
Las mujeres, que contestaron el cuestionario y que conviven en pareja con hombres, informan que **asumen, en promedio, el 74,7% de la carga mental**

**doméstica.** Mientras que reconocen que ellos realizan el 25,3% restante (Gráfico 3).

En el caso, de los hombres que contestaron el cuestionario y que señalan que sus parejas son mujeres, reconocen tener el 40,6% de la carga mental doméstica y, a su vez, identifican que ellas sobrellevan el 59,4% (Gráfico 4). Si bien, los datos dan cuenta de una mayor participación, cuando son ellos quienes autoreportan, permanece una desigual distribución de la carga mental doméstica.

### Gráfico 3/

Distribución porcentual de la carga mental doméstica informada por mujeres (pareja mujer-hombre)

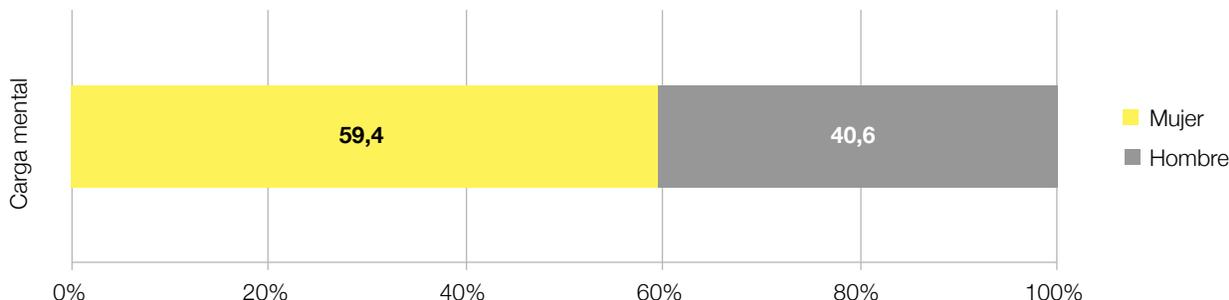


Nota: corresponde a 10.101 observaciones que representan al 79,2% de la muestra.

Fuente: ComunidadMujer, Test Carga Mental, 2022/2023.

## Gráfico 4/

### Distribución porcentual de la carga mental doméstica informado por hombres (pareja mujer-hombre)



Nota: corresponde a 2.288 observaciones que representan al 17,9% de la muestra.

Fuente: ComunidadMujer, Test Carga Mental, 2022/2023.

Así, de replicarse resultados similares a nivel poblacional, se podría inferir que existe una correspondencia entre la carga física de trabajo de cuidados no remunerado —medida en términos de horas de ejecución— y la carga mental doméstica, donde las mujeres son quienes se atribuyen la mayor proporción. En este caso, la carga global de trabajo de cuidados no remunerado se encontraría subestimada, teniendo un mayor impacto físico y mental en las mujeres.

## 2. Parejas de igual género

Es interesante observar los resultados de la distribución de la carga mental doméstica en el caso de las parejas en que ambas son mujeres. En estos hogares pareciera ser más equitativo el reparto de las tareas. Las mujeres que contestaron el test reconocen tener el 64,4% de la carga y el 35,6% para sus parejas.

En el caso de las parejas conformadas por hombres, quienes contestaron el cuestionario se atribuyen el 59,1% de la carga mental doméstica, mientras que reconocen que sus parejas hombres sobrellevan el 40,9%.

Si bien el número de respuestas de parejas del mismo sexo son reducidas, las cifras reportadas estarían en línea con aquellos estudios que dan cuenta que, el nivel de participación e involucramiento es más equitativo en parejas del mismo sexo, que su patrón de

trabajo doméstico está menos segregado y su carga de trabajo está más equilibrada (Bauer 2016).

## Qué pasa cuando hay hijas e hijos

La presencia de hijos e hijas en el hogar puede presentar un factor determinante en la carga física y mental asociada a las tareas de cuidados no remuneradas, particularmente, para las madres y/o cuidadoras. También, dicha carga puede variar según el nivel de autonomía de niñas y niños, de acuerdo a la edad y/o condiciones de dependencia.

En efecto, ComunidadMujer (2019), con base en la ENUT 2015, dio cuenta de que el cuidado de niñas y niños es la dimensión de mayor desigualdad en la distribución de tiempo entre mujeres y hombres. Son ellas las que destinan la mayor parte del tiempo a cuidar.

A nivel país, las mujeres dedican el 77,1% del tiempo anual cuando el cuidado es destinado a niñas y niños de 0 a 4 años, el que disminuye al 69,6% cuando tienen entre 5 a 14 años de edad.

Al explorar respecto del nivel de carga mental doméstica en aquellas parejas de distinto sexo y que tienen hijas/hijos en edad escolar, se aprecia un leve

incremento en las mujeres, en relación con aquellas que reportan no tener dicha ocupación.

Para el caso de las parejas heterosexuales, la carga mental doméstica se incrementa levemente cuando tienen hijos/hijas en edad escolar, pasando de 72,3% a 75,7%, mientras que se reduce en la misma proporción para ellos (Gráfico 5).

## Carga mental y el factor generacional

La identificación de la persona responsable del hogar es una de las dimensiones más abstractas y, al mismo tiempo, más compleja del cuestionario, pues busca indagar en el aspecto psicoemocional de la división del trabajo no remunerado por género. En este caso,

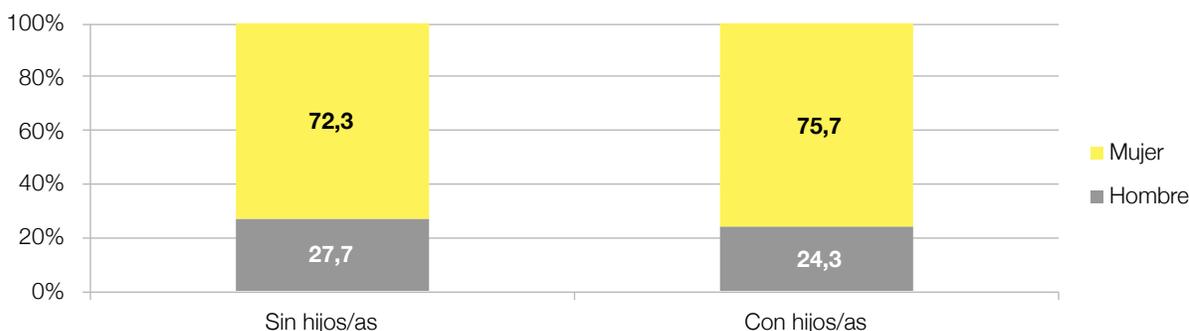
esta dimensión fue sondeada a través de la pregunta “¿Quién se identifica mejor con la siguiente frase? *Es el principal pilar de la familia, si desapareciera una semana el hogar colapsaría*”.

Al explorar los resultados en parejas conformadas por mujeres y hombres, según el grupo de edad de quien contesta el cuestionario, en este caso la mujer, es posible encontrar una relación entre el nivel de carga mental doméstica y el componente generacional.

A medida que las mujeres avanzan en edad, la autoidentificación como persona responsable del hogar aumenta sostenidamente, con un claro corte entre las menores de 36 años y mayores de 37 años. Así, mientras un 45,9% de las mujeres de 25 años o menos se autopercebe como responsable del hogar, esta proporción se incrementa a 47,8% entre las mujeres de 26 a 36 años, para luego aumentar a 57,8% entre las

## Gráfico 5/

**Distribución porcentual de la carga mental doméstica informada por mujeres con y sin hijos/hijas en edad escolar en parejas de mujeres y hombres**



Nota: corresponde a 10.101 observaciones, que representan al 79,2% de la muestra.

Fuente: ComunidadMujer, Test Carga Mental, 2022/2023.

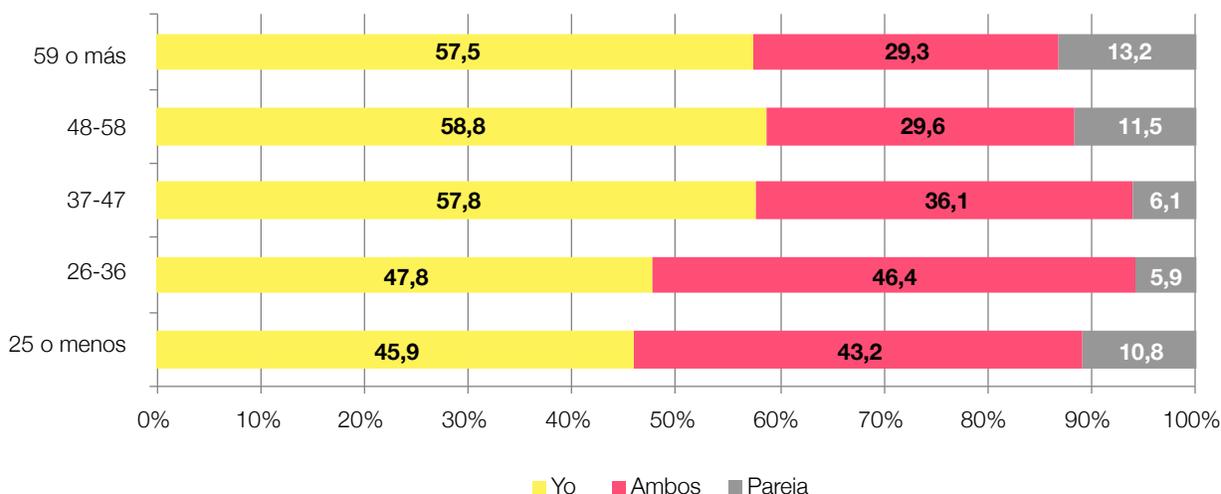
mujeres de 37 a 47 años; a 58,8% entre las mujeres de 48 a 58 años; y a 57,5% entre las mujeres de 59 o más años (Gráfico 6).

Al mismo tiempo, la proporción de mujeres que reconoce que, tanto ella como su pareja, comparten la carga mental doméstica de ser el pilar del hogar,

alcanza proporciones similares entre las más jóvenes. De este modo, representan el 43,2% entre las menores de 25 años y el 46,4% entre los 26 y 36 años, pero se reduce casi sostenidamente en las edades intermedias, con un 36,1% entre los 37 y 47 años y en torno al 29% entre las mujeres de 48 años y más.

## Gráfico 6/

¿Quién se identifica mejor con la siguiente frase? “Es el principal pilar de la familia, si desapareciera una semana el hogar colapsaría”. Resultados en parejas de mujeres y hombres según grupo de edad de la persona informante (mujer).



Nota: corresponde a 10.101 observaciones, que representan al 79,2% de la muestra.  
Fuente: ComunidadMujer, Test Carga Mental, 2022/2023.

### Monitoreo de las tareas

Aun cuando las labores de cuidados se distribuyan equitativamente en la pareja, una de las principales actividades que repercute en una mayor carga mental doméstica es el permanente monitoreo de su ejecución.

Las respuestas a la pregunta “¿Quién asume el rol de estar recordando a la otra persona lo que se debe hacer en el hogar?” en parejas conformadas por mujeres y hombres según el grupo de edad de quien contesta el cuestionario, en este caso la mujer.

Así, mientras un 64,9% de las mujeres de 25 años o menos declara recordar a su pareja lo que debe hacer en el hogar, esta proporción se incrementa a 66,2%; entre las mujeres de 26 a 36 años; a 68,9% entre las mujeres de 37 a 47 años; a 68,1% entre las mujeres de 48 a 58 años; y a 68,1% entre las mujeres de 59 o más años (Gráfico 7).

### Finanzas del hogar

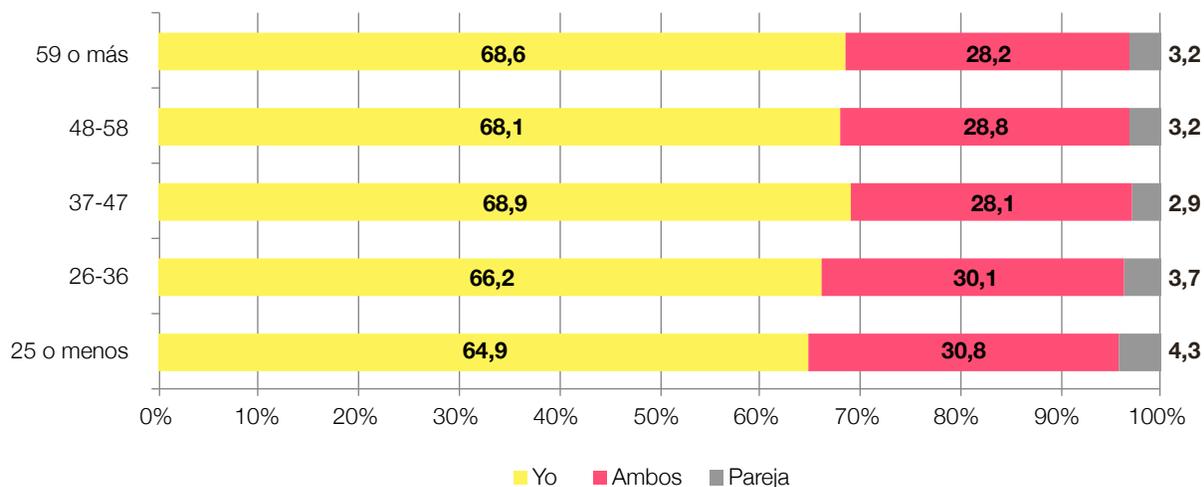
La administración financiera del hogar ha sido uno de los pocos ámbitos domésticos donde los hombres participan más activamente. Esto, como consecuencia de la misma división del trabajo por género que les ha asignado el rol histórico de proveedores y representantes del hogar en la esfera pública.

Para explorar esta dimensión se preguntó: “¿Quién sabe cuándo hay que pagar las cuentas del hogar?”, al respecto en aquellas parejas de mujeres y hombres, donde ellas contestan el cuestionario, se observa una distribución más equitativa de esta actividad.

Entre aquellas más jóvenes, de 25 años o menos, se encuentra una distribución más equilibrada: al menos un tercio (33%) asume la responsabilidad sobre las cuentas del hogar, otro tercio (36,8%) la comparte y el tercio restante (30,3%) se la asigna a la pareja. En las edades más avanzadas, en tanto, se reduce la participación de las mujeres, a la vez que se incrementa la de sus parejas hombres (Gráfico 8).

## Gráfico 7/

**“En la pareja ¿Quién asume el rol de estar recordando a la otra persona lo que se debe hacer en el hogar?”. Resultados en parejas de mujeres y hombres según grupo de edad de la persona informante (mujer)**

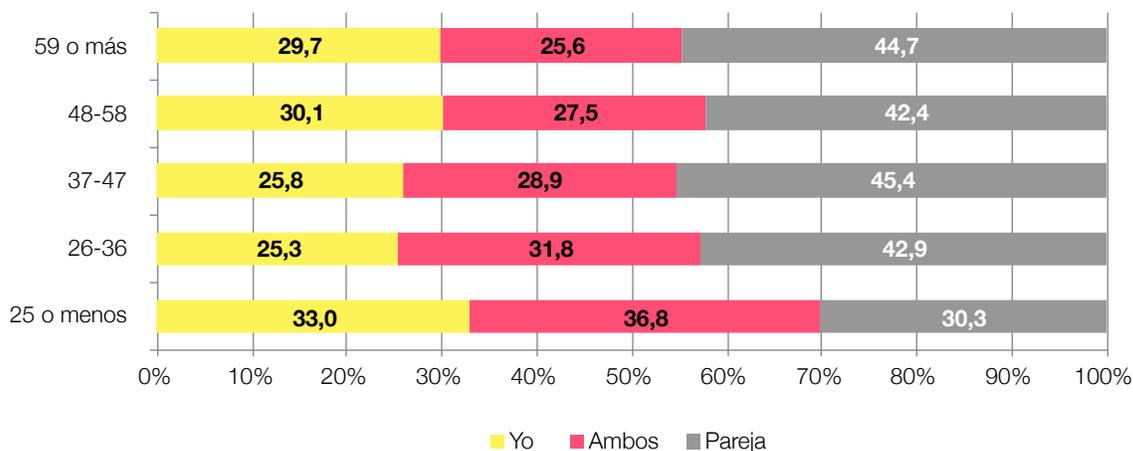


Nota: corresponde a 10.101 observaciones, que representan al 79,2% de la muestra.

Fuente: ComunidadMujer, Test Carga Mental, 2022/2023.

## Gráfico 8/

**¿Quién sabe cuándo hay que pagar las cuentas del hogar? Resultados en parejas de mujeres y hombres según grupo de edad de la persona informante (mujer)**



Nota: corresponde a 10.101 observaciones, que representan al 79,2% de la muestra.

Fuente: ComunidadMujer, Test Carga Mental, 2022/2023

## La magnitud de una labor invisible

- » **Quién es el pilar de la familia.** El 53,6% de las mujeres, el 16,8% de los hombres y el 24,2% de las personas no binarias se identifica como el pilar de la familia.
- » **Planificación y organización del hogar.** 7 de cada 10 mujeres (73,8%) en pareja con un hombre, afirma que se encarga de organizar, planificar y gestionar las tareas del hogar. En contraste, solo 1 de cada 10 (10,2%) hombres que están en pareja con una mujer lo señala.
- » **Instrucciones para delegar tareas.** El 67,4% de las mujeres cuya pareja es hombre asume el rol de dar instrucciones a él para que realice las tareas del hogar. Por el contrario, solo el 10,3% de los hombres en pareja con una mujer afirma que lo hace.
- » **Monitorear las acciones que se delegan.** El 67,7% de las mujeres en pareja con un hombre debe estar recordando lo que se debe hacer en el hogar. En contraste, solo el 12,4% de los hombres que conviven con mujeres afirma realizar labores de monitoreo.
- » **Responsabilidad del chat escolar.** 8 de cada 10 (79,1%) mujeres con hijos/hijas en edad escolar y en pareja con un hombre afirma que son ellas quienes atienden el chat del colegio. Por el contrario, 1 de cada 10 (12,2%) hombres en pareja con una mujer manifiesta que él es responsable del chat.
- » **Planificar la alimentación habitual.** El 66,7% de las mujeres en pareja con un hombre afirma que debe planificar la comida diaria del hogar, mientras que el 22,3% de los hombres que está en pareja con una mujer lo hace. Asimismo, un 24,2% de las personas no binarias que respondió el test señala planificar el menú cotidiano.
- » **Finanzas y pago de cuentas.** Poco más de un cuarto (26,5%) de las mujeres que convive con un hombre indica que son ellas las que saben cuándo se deben pagar las cuentas del hogar, mientras que casi la mitad (43,7%) afirma que su pareja maneja las finanzas.

# Reflexiones y recomendaciones

La carga mental asociada a las labores de cuidados no remuneradas —directas e indirectas— es todo el trabajo que implica la organización y administración del hogar, así como el cuidado de sus integrantes, el cual es permanente.

Si bien la distribución de la carga física asociada al trabajo de cuidados no remunerado ha logrado posicionarse como una problemática real en la discusión pública —aunque todavía está lejos de ser reconocida, redistribuida y retribuida con estándares de justicia, equidad y suficiencia— el esfuerzo cognitivo y emocional implicado en su planificación, gestión y monitoreo se encuentra invisibilizado.

En los últimos años, algunas iniciativas privadas, de la sociedad civil y de la esfera internacional han abordado, con mayor y menor éxito, la tarea de visibilizar lo que aquí hemos denominado *carga mental doméstica*. En Chile, sin embargo, no han existido iniciativas de este tipo y, mucho menos, estudios que contribuyan con su medición.

Por lo mismo, para ComunidadMujer abordar esta necesidad latente es indispensable y urgente para dar respuesta a la crisis del cuidado. La realización de la campaña “Carga Mental: Estar a cargo también es carga”, es un primer paso para visibilizar y desnaturalizar un esfuerzo cognitivo que impacta principalmente a las mujeres, pero el que debe de ir acompañado de iniciativas orientadas a su medición y abordaje.

La campaña también contribuyó a generar conversaciones al interior de los hogares y entre las parejas, para la revisión de la carga mental y su redistribución. Esto es parte de los testimonios que nos compartieron, principalmente mujeres, que se reconocieron a sí mismas como aquella llena de *post-it*, dando instrucciones y monitoreando su cumplimiento y que son estrategas y malabaristas a la vez.

Una campaña exitosa que fue reconocida con doble bronce en el Premio de la Asociación Chilena de Publicidad ACHAP 2022.

Del análisis de los datos recabados por ComunidadMujer —reuniendo 12 mil personas entre octubre de 2022 y enero de 2023, un número importante de participantes y más que cualquier otro estudio conocido en la materia—, se registró que las mujeres en pareja con hombres declaran, en promedio, asumir un 74,7% de la carga mental global asociada a las labores de cuidados en los términos que se han definido. Cuando existe presencia de hijos/hijas en edad escolar, la carga mental se eleva levemente (75,7%).

Adicionalmente, se evidencia que, a medida que las mujeres avanzan en edad, la autoidentificación como persona responsable del hogar aumenta casi sostenidamente, dando cuenta de un factor generacional en lo que aquí se entiende como dimensión psicoemocional de la división del trabajo por género. Asimismo, se observa que el monitoreo de las labores de cuidados es

realizado principalmente por las mujeres y de manera casi constante a lo largo de su ciclo de vida. También, se encuentra que, en el ámbito de las finanzas del hogar, la participación de las mujeres se reduce en la adultez en comparación con las más jóvenes, a la vez que se incrementa la de sus parejas hombres.

Estos resultados, de replicarse a nivel poblacional, podrían estar sugiriendo dos problemáticas complejas: (i) la subestimación del trabajo global de cuidados no remunerado y (ii) el impacto psicosocial y de calidad de vida, en términos de pobreza de tiempo y salud mental, que recae en quienes asumen la mayor carga de trabajo físico y cognitivo-emocional asociada a estas labores. Es decir, las mujeres.

El logro efectivo de la igualdad sustantiva, en los hechos, requiere abordar la división del trabajo por género en su amplio espectro y, en ese sentido, los cambios deben gestionarse de manera corresponsable desde la esfera privada y pública. En este contexto, ComunidadMujer ha formulado una serie de recomendaciones que pretenden orientar a la población en general y que puedan ser conducentes a políticas públicas en particular:

## Recomendaciones para las familias

- 1. Visibilizar y reconocer** quién soporta la mayor carga mental y los roles de género presentes en el hogar. Observar las dinámicas cotidianas y cómo se organiza el quehacer de las tareas domésticas y del cuidado.
- 2. Ir a la acción.** Quien tiene la menor carga, debe asumir el compromiso de ponerse al día. Esto significa hacerse responsable de acciones, pero también de su planificación, gestión y ejecución.
- 3. Identificar** qué tareas les son más cómodas o eficientes de realizar. También, tener en cuenta que hay tareas que son menos gratas y que se deben hacer. Ser consciente del esfuerzo cognitivo permanente de la persona que tiene la mayor carga y asumir responsabilidades.

- 4. No supervisar.** Confiar en que la otra persona hará bien sus labores. Esto implica “soltar” el rol de supervisión, el que demanda una carga mental permanente.
- 5. Ser flexibles.** Estar disponibles a negociar y hacer ajustes si la distribución de tareas y responsabilidades no funciona. Es una etapa de adaptación de un nuevo trato.
- 6. Comunicar asertivamente** todo lo que hay que hacer en el hogar, cómo hacerlo y cómo nos vamos sintiendo. Expresar lo que siento, considerando que es una labor no reconocida e invisible y debe ser vista y comunicada a la pareja y grupo familiar.
- 7. Educar** desde la niñez en igualdad de género, es decir, desnaturalizar, a través del ejemplo de las personas adultas del hogar, la idea de que son las mujeres quienes planifican y gestionan las labores domésticas y de cuidados.

## Recomendaciones de políticas públicas

- 1. Medir y reconocer.** Además de cuantificar periódicamente las horas destinadas a la realización de las labores de cuidados no remuneradas (carga física) mediante encuestas sobre uso del tiempo —generando evidencia empírica sobre el estado y evolución de la división del trabajo según género—, resulta fundamental incorporar o complementar una pregunta o módulo en esos instrumentos que indague con profundidad en la distribución de la carga mental asociada y su impacto a nivel de salud mental para quien la sobrelleva.

En Chile, la única versión disponible de la Encuesta Nacional sobre Uso del Tiempo (ENUT 2015) —cuestionario de uso del tiempo— cuenta; por una parte, con dos preguntas que buscan cuantificar el tiempo destinado a la “Administración del hogar” (Sección 5 del módulo de “Trabajo doméstico”): (O51) Realizar trámites o pagos de

servicios asociados al hogar (luz, agua, gas, teléfono, etc.) y (O52) Planificar las cuentas y gastos del hogar (distribuir el presupuesto para el pago de cuentas, hacer la lista del supermercado, etc.). Con esto, se registra solo parcialmente la complejidad del concepto de carga mental, pues se remite al ámbito presupuestario.

Por otra parte, en el módulo de “Satisfacción con el uso del tiempo”, se presentan otras dos preguntas que exploran la percepción sobre la distribución del trabajo de cuidados no remunerado dentro del hogar, así como su impacto psicoemocional: (T13) ¿Qué tan satisfecho está con la forma en que se divide entre usted y su pareja el tiempo de trabajo doméstico/cuidado de los hijos/as? y (T15) ¿Cuál es su principal fuente de estrés? (2. El trabajo doméstico; 3. El cuidado de personas). Con esto, la encuesta se aproxima, a través de los conceptos de satisfacción y estrés, a la definición de carga mental propuesta por Dean et al. (2022), sin embargo, no permite identificar cuánto de ello es atribuible al esfuerzo cognitivo implicado en estas labores.

**2. Avanzar hacia un Sistema Nacional de Cuidados** en donde se reconozca, valore y redistribuya la carga física y mental de los cuidados, la cual recae principalmente en las mujeres.

En esta línea, en la Cuenta Pública 2022, el actual gobierno anunció el inicio del proceso de identificación y registro de personas cuidadoras como un primer paso para construir un Sistema Nacional de Cuidados de carácter universal, lo que se valora positivamente. No obstante, aun cuando será crítica la forma en que se diseñe y su gobernanza, es de esperar que esta política pública descomprima la carga de cuidados directos que hoy en día se realizan desde la esfera privada. Asimismo, es importante que los servicios, programas y agentes cuenten con capacitación en la gestión de la

carga mental de los cuidados en su vinculación con las familias y entorno.

**3. Integrar en la nueva Constitución el principio de corresponsabilidad social de los cuidados y el reconocimiento del trabajo de cuidados no remunerado como actividad productiva** (ComunidadMujer, 2021b).

El principio de corresponsabilidad social de los cuidados debe contemplar un Estado que reconozca: i) los cuidados como parte fundamental de la vida en sociedad; ii) la justa organización social como un factor fundamental para el logro de la igualdad de género; y iii) la corresponsabilidad entre mujeres y hombres y entre el Estado y los hogares. Así, en conjunto con el reconocimiento del trabajo de cuidados no remunerado como una actividad productiva esencial, se habilitarían diversas políticas públicas en torno a su reconocimiento, retribución, reducción y redistribución entre mujeres y hombres, y entre los hogares y el Estado.

**4. Promover una organización de los tiempos de trabajo más equilibrada**, que considere la

igualdad de género como un pilar fundamental y sus beneficios en términos de calidad de vida y promoción económica. Esto implica, como base, erradicar la división del trabajo por género, que se expresa, por ejemplo, en una mayor carga física y mental de trabajo de cuidados no remunerado para las mujeres, una menor participación laboral, así como en una mayor incidencia del subempleo horario por razones de cuidados.

En este sentido, además de avanzar en la reducción gradual de la jornada laboral, cuya ley ya entró en vigencia<sup>6</sup>, es importante promover diversas opciones de adaptabilidad laboral, que no solo proporcionan a empleadores/as un margen de ajuste en sus procesos de producción, sino también mejoran el equilibrio entre la vida laboral y familiar de las y los trabajadores.

<sup>6</sup> La Ley 21.561 promulgada el 14 de abril de 2023 que modifica el Código del Trabajo con el objeto de reducir la jornada laboral. Gradualmente se reduce la extensión de la jornada laboral establecida en el artículo 22, de 45 a 40 horas semanales en un plazo de 5 años, lo que será aplicado del siguiente modo: 44 días semanales al cabo del primer año, 42 horas a los 3 años, y 40 horas al cabo de 5 años. Mayor información en <https://www.bcn.cl/leychile/navegar?idNorma=1191554>

**5. Reforzar la corresponsabilidad de los cuidados entre trabajadoras y trabajadores en la esfera privada y pública,** generando incentivos para las buenas prácticas empresariales —por ejemplo, el sello 40 horas—, como licencias parentales extendidas; alternativas de *soft landing* combinadas con teletrabajo<sup>7</sup>; y programas internos de concientización sobre corresponsabilidad en los cuidados. En el ámbito público, avanzar en el proyecto de ley que amplía progresivamente el permiso para el padre trabajador en caso de nacimiento de un hijo/hija; o la promoción de esquemas de licencias o permisos de cuidados diversos (niñas, niños y adolescentes, personas con discapacidad y adultas mayores dependientes) que no refuercen los estereotipos de género en torno a estas labores.

**6. Derecho sala cuna universal.** Es fundamental avanzar en regulaciones laborales como la postergada reforma al artículo 203 del Código del Trabajo, relativa al acceso universal a sala cuna en que, se extienda el derecho tanto a trabajadoras como a trabajadores, redistribuyendo la responsabilidad del cuidado.

**7. Facilitar el acceso de las mujeres a los servicios públicos de atención a la salud mental por sobrecarga de trabajo de cuidados no remunerado.** Además de concientizar a las mujeres y a la población en general sobre la importancia de

distribuir equitativamente las tareas del hogar — como es el caso de la Guía ¡Avancemos en nuestro hogar! Herramientas para la igualdad de género y la corresponsabilidad, elaborada por Comunidad-Mujer (2021c), y la Guía Paso a Paso y la Caja de herramientas para la corresponsabilidad en los hogares, publicadas por el Ministerio de la Mujer y Equidad de Género (2020) para fortalecer el abordaje público en esta materia— resulta fundamental que el Estado invierta en servicios de atención a la salud mental suficientes en términos de cobertura y que trabajen desde una perspectiva de género e integral, considerando la sobrecarga física y mental del trabajo de cuidados no remunerado como un riesgo psicoemocional potencial. Esto, en un contexto donde, de acuerdo con la sexta ronda del Termómetro de Salud Mental, el 19,3% de las mujeres chilenas de 18 años y más (versus el 11,9% de los hombres) exhibe sospecha o presencia de problemas en su salud mental (ACHS-UC, 2022).

En esta misma dimensión es relevante generar una reflexión y debate que visibilice el impacto de la carga mental doméstica en la salud y bienestar de las mujeres, generando acciones programáticas para su abordaje en el sistema de atención de salud y en la formación académica de quienes trabajan en este ámbito. En ese sentido, se plantea un desafío en contar con una formación y ejercicio de la profesión con enfoque de género en la atención de salud.

<sup>7</sup> En noviembre de 2021 se publicó la Ley 21.391, que establece la modalidad de trabajo a distancia o teletrabajo para el cuidado de niños o niñas y personas con discapacidad en caso de estado de excepción constitucional de catástrofe, por calamidad pública o una alerta sanitaria con ocasión de una epidemia o pandemia a causa de una enfermedad contagiosa. Ante el vencimiento de la emergencia sanitaria, surge la necesidad de extender dicha medida e integrarla a los esquemas de adaptabilidad.



Reunir  
Apoderados

PAGAR  
PERMISO

TOMAR  
REFRESCO

SACAR  
RAMAS

LLAMAR  
GASFITER

Asesora  
Computador

COLEGAR  
ROPA

Contar  
Fedeo

Dentista  
Mickoles

# Referencias

- ACHS-UC (2022). Termómetro de Salud Mental en Chile: sexta ronda.
- Bauer, G. (2016). *Gender Roles, Comparative Advantages and the Life Course: The Division of Domestic Labor in Same-Sex and Different-Sex Couples*.
- Clit, Emma (2017). Me lo podrías haber pedido. Penguin Random House Grupo Editorial. México.
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe – CEPAL (2003). Un acercamiento a las Encuestas sobre el Uso del Tiempo con orientación de género. Unidad Mujer y Desarrollo. Naciones Unidas, Santiago de Chile.
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe – CEPAL (2005). El tiempo, los tiempos, una vara de desigualdad. Unidad Mujer y Desarrollo. Naciones Unidas, Santiago de Chile.
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe – CEPAL (2014). Las encuestas sobre el uso del tiempo y trabajo no remunerado en América Latina y el Caribe. Camino recorrido y desafío hacia el futuro. Serie Asuntos de Género. Naciones Unidas, Santiago de Chile.
- ComunidadMujer (2019). ¿Cuánto aportamos al PIB? Primer Estudio Nacional de Valoración Económica del Trabajo Doméstico y de Cuidado No Remunerado en Chile.
- ComunidadMujer (2020). Alternativas de Cuidados para la Reactivación Económica tras la Emergencia Sanitaria COVID-19. Serie ComunidadMujer N° 48.
- ComunidadMujer (2021a). ¿Cuánto aportamos al PIB? Reflexiones y estrategias para reconocer el trabajo de cuidados no remunerado en Chile.
- ComunidadMujer (2021b). Una Constitución para la igualdad de género en Chile.
- ComunidadMujer (2021c). Guía ¡Avancemos en nuestro hogar! Herramientas para la igualdad de género y la corresponsabilidad.
- Ervin, J., Taouk, Y., Fleitas Alfonso, L., Hewitt, B. & King, T. (2022). *Gender differences in the association between unpaid labour and mental health in employed adults: a systematic review*.
- European Parliament (2022). *An ambitious future for Europe's women after COVID-19: mental load, gender equality in teleworking and unpaid care work after the pandemic*.
- Daminger, Alison (2019). *The Cognitive Dimension of Household Labor. American Sociological Review 2019, Vol. 84(4) 609–633*.
- Dean, Liz, Churchill, Brendan & Ruppanner, Leah (2022). *The mental load: building a deeper theoretical understanding of how cognitive and emotional labor overload women and mothers, Community, Work & Family, 25:1, 13-29*.
- International Labour Organization - ILO (2018). *Care Work and Care Jobs. For the future of Decent Work*.
- Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (2019). *Carga Mental*. Madrid.
- Ministerio de la Mujer y Equidad de Género (2020). *Guía Paso a Paso y Caja de herramientas para la corresponsabilidad en los hogares*.
- Monneret, Marie-Laure (2019). *La carga mental me sienta fatal*. Lunwerg Editores. Barcelona.
- Sebastián, Olga y del Hoyo Ma de Los Angeles (s/f). *La carga mental del trabajo*. Centro Nacional de Nuevas Tecnologías. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. España.



Somos una organización de la sociedad civil que impulsa, hace 20 años, la transformación social, cultural, normativa y organizacional para la igualdad de género en Chile.

Nuestra acción diaria se basa en el propósito al que nos hemos comprometido: que las mujeres nazcan y desarrollen su vida en una sociedad con iguales derechos y oportunidades. Lo hacemos a través del trabajo permanente y diálogo transversal con los actores sociales y políticos, aportando con estudios e investigación, iniciativas para fortalecer y promover el liderazgo de mujeres, el acompañamiento a las comunidades educativas y el impulso de la equidad de género en el mundo empresarial y en la política pública.

Compartimos nuestros conocimientos y experiencia en un trabajo colaborativo, a través de alianzas con organizaciones nacionales e internacionales, para amplificar el alcance e impacto de nuestro quehacer