

ENLACE

TRABAJO NO RECONOCIDO Y NO REMUNERADO, LA CARGA MENTAL DE LAS MUJERES.

AÑO 10/ No. 151/ 30-06-2023

INTRODUCCIÓN

En una publicación en Facebook, el 29 de enero del 2018, Constance Hall, una bloguera australiana conocida por crear contenido basado en la identidad de las mujeres más de allá de la maternidad, compartió un texto en el que según Valverde (2018) expresa “su frustración por tener, sin interrupción, la mente ocupada con las tareas del hogar”, el texto expresaba: “Qué hacer, quién lo hará, qué se necesita en la despensa, si algo está hecho o no”. Valverde refiere que en tan sólo nueve días el post acumuló más de 200.000 reacciones, más de 100.000 compartidos y 31.000 comentarios. La autora destacaba la sorpresa de la bloguera que señaló "Da la impresión de que no estoy sola", destacando con ello un sentimiento de conexión y solidaridad entre las mujeres que han compartido sus experiencias a través de las respuestas que dieron a esa publicación.

En este texto podemos observar que Hall no está sola, y reconoce el agotamiento de las diversas tareas que en automático se adhieren a la mujer y revela la carga mental y emocional que muchas mujeres enfrentan en su vida cotidiana, si dentro del hogar existe una buena comunicación tanto la pareja como los hijos podrían colaborar para disminuir toda la carga hacia las mujeres, ya que estas preocupaciones, aparentemente triviales, pueden acumularse y convertirse en una obligación.

El hecho de que, en tan sólo nueve días la publicación haya generado una gran cantidad de reacciones, demuestra que muchas de ellas se sienten identificadas y experimentan esta misma sensación de no estar solas en sus vivencias.

Este sentimiento de conexión y solidaridad es importante, ya que brinda un espacio donde las mujeres pueden compartir sus experiencias, encontrar apoyo mutuo y comprender que no están solas en su lucha diaria. Este tipo de interacciones en las redes sociales puede generar un impacto significativo al crear una comunidad que valida y da voz a estas experiencias, fomentando la conciencia y el diálogo sobre la carga mental que recae desproporcionadamente en las mujeres y sobre todo, demuestra qué tan fundamental es la comunicación asertiva dentro del hogar con el fin de que pueda existir una equidad entre la pareja e hijos.

La carga mental es un concepto que se refiere a la responsabilidad adicional que las mujeres asumen en la organización y el seguimiento de las tareas domésticas y familiares, además de sus responsabilidades laborales y personales; este fenómeno, que a menudo es ignorado o minimizado, puede tener consecuencias negativas para la salud física y mental.

Se considera que es un fenómeno invisible pero muy presente en la vida cotidiana de las mujeres. La cantidad de esfuerzo no físico y deliberado que debe realizarse para conseguir un resultado concreto la asumen casi siempre ellas. Según el informe sobre el trabajo decente¹ y la carga de cuidados no remunerados en 2018, de la Organización Internacional del Trabajo (OIT) las mujeres dedican 3 veces más tiempo que los hombres a las tareas de cuidado no remuneradas en todo el mundo.

Las mujeres que experimentan una carga mental excesiva pueden sentirse abrumadas, estresadas y agotadas. Esto puede llevar a problemas de ansiedad y depresión, y puede incluso afectar su capacidad para llevar a cabo tareas diarias, ya que tienen la presión de cumplir con un rol que se les ha inculcado, además, puede tener un impacto en las relaciones de pareja y familiares. Es decir, se

¹ ¿Cuál es la definición de trabajo decente según la OIT? ¿Qué es el trabajo decente? El concepto de trabajo decente fue definido por la Organización Internacional del Trabajo (OIT) en 1999. Entonces se concluyó que el trabajo decente implica acceder al empleo en condiciones de libertad y de reconocimiento de los derechos básicos del trabajo.

observan diversas maneras en las que puede presentarse esta problemática y los factores que han determinado que exista.

En este ensayo, veremos la definición de la carga mental, qué la ha generado y estudios que respaldan este concepto, se analizarán los roles y estereotipos que culturalmente fueron asignados y asumidos tradicionalmente por las mujeres, y las limitaciones que esto conlleva. También se reflexionará sobre la carga mental en el trabajo remunerado, las afectaciones y su impacto, así como algunas soluciones que promuevan la equidad de género, la redistribución de responsabilidades y el reconocimiento justo.

CARGA MENTAL FEMENINA

El Centro de Investigación, Innovación y Experiencia en Psicología, *Área Humana*, realizó un estudio llamado: *“La carga mental femenina o el síndrome de la mujer agotada. Aspectos psicológicos de la carga mental en el ámbito familiar y doméstico.”* El referido estudio menciona que el concepto (carga mental) se utiliza con frecuencia para analizar la salud laboral, en especial al observar los factores psicosociales. Así, la carga mental se refiere al conjunto de tensiones inducidas en una persona por las exigencias del esfuerzo mental y emocional en un determinado contexto; asimismo, dicho concepto se ha extendido con rapidez del espacio de trabajo al ámbito familiar y doméstico. (Área Humana, 2019)

Por lo tanto, se podría decir que la carga mental es la cantidad de esfuerzo cerebral deliberado que debe realizarse para conseguir un resultado concreto, esto se relaciona al trabajo remunerado y no remunerado, ya que se liga a la necesidad de procesamiento de información y de toma de decisiones para la ejecución de las tareas.

Según una investigación realizada por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI, 2020), las mujeres consagran en promedio 4.4 horas cada día a las acciones domésticas no remuneradas, por su parte, los hombres sólo dedican

2.5 horas. Estos patrones muestran la desigual de repartición de responsabilidades que por años se les han cargado más a las mujeres.

Consecuentemente el trabajo no reconocido y no remunerado cubre una extensa gama de actividades que no se consideran expresamente como empleo, pero que son esenciales para el funcionamiento de la sociedad y las familias. Estas tareas incluyen la crianza de los hijos, el cuidado de personas mayores, las labores domésticas, la gestión de las finanzas familiares y el apoyo emocional.

La planificación, organización y coordinación de muchas de las labores que conlleva el desempeño del rol de cuidado doméstico y familiar, implica gestionar e integrar una gran cantidad de información, con el desarrollo necesario y participación de procesos y recursos cognitivos como atención, memoria, concentración y demás funciones psicológicas básicas, con el notable esfuerzo psicológico que conlleva.

Derivado de lo anterior, resulta fundamental incorporar la perspectiva de género en la práctica psicológica, es una herramienta de análisis fundamental que está permitiendo identificar la repercusión de los roles de género en la salud psicológica y social, así como, qué factores de riesgo existen, qué manifestaciones, su gravedad y frecuencia, y en general el impacto que tienen en la salud integral de las personas; desde esta perspectiva, la sobrecarga física, emocional y mental que supone un reparto desigual de los cuidados y responsabilidades en el ámbito familiar y la conciliación de estas responsabilidades domésticas con las profesionales o laborales.

En reflexión, estos datos resaltan la necesidad de trabajar hacia una sociedad más equitativa, donde las mujeres no se vean sobrecargadas con la responsabilidad de las labores domésticas y el cuidado de los hijos. La igualdad de género en la esfera del trabajo no remunerado es esencial para originar la independencia, el bienestar y la colaboración plena de las mujeres en todos los contextos de la sociedad.

De lo anterior, se considera que ese paradigma viene de las normas y roles de género que son las expectativas y pautas establecidas por la sociedad sobre cómo

deben comportarse y actuar las personas en función de su género. Estas normas son aprendidas desde una edad temprana y pueden influir en todos los aspectos de la vida.

ROLES Y ESTEREOTIPOS ASIGNADOS

Culturalmente los roles de género son conductas estereotipadas, son una construcción sociocultural que define, establece e impone lo masculino y lo femenino. Por ejemplo, tradicionalmente se ha asignado a los hombres roles de proveedores, políticos, mecánicos, jefes, entre otros, es decir, el rol productivo; y a las mujeres, el rol de amas de casa, madre, esposa, maestras, cuidadoras, etcétera.

“El papel (rol) de género se configura con el conjunto de normas y prescripciones que dictan la sociedad y la cultura sobre el comportamiento femenino o masculino. Aunque hay variantes de acuerdo con la cultura, la clase social, el grupo étnico y hasta el estrato generacional de las personas, se puede sostener una división básica que corresponde a la división sexual del trabajo más primitiva: las mujeres paren a los hijos y, por lo tanto, los cuidan: por tanto, lo femenino es lo maternal, lo doméstico, contrapuesto con lo masculino, que se identifica con lo público. La dicotomía masculino-femenino, con sus variantes establece estereotipos, a veces rígidos, que condicionan los papeles y limitan las potencialidades humanas de las personas al estimular o reprimir los comportamientos en función de su adecuación al género”. (Lamas, 2002)

Para Martha Lamas, el hecho de que mujeres y hombres sean diferentes anatómicamente los induce a creer que sus valores, cualidades intelectuales, aptitudes y actitudes también lo son. Las sociedades determinan las actividades de las mujeres y los hombres basadas en los estereotipos, estableciendo así una división sexual del trabajo, así como comportamiento, funciones, oportunidades, valoración y las relaciones entre hombres y mujeres.

Es por esto que, compartir las responsabilidades del hogar y la familia puede ser beneficioso para la salud mental y las relaciones de pareja (University of Indiana, 2019). Sin embargo, como señala la OIT, se necesitan políticas y prácticas laborales

más justas para reducir la brecha de género y abordar la desigualdad de género en el trabajo no remunerado (OIT, 2018).

En México la Ley General para la Igualdad entre Mujeres y Hombres en su artículo 5, fracción V, establece como igualdad sustantiva “*el acceso al mismo trato y oportunidades para el reconocimiento, goce o ejercicio de los derechos humanos y las libertades fundamentales*”. Sin embargo, es importante resaltar que no es suficiente que exista el reconocimiento de dicha igualdad en la Ley sino que es indispensable que la normatividad se aplique para generar cambios significativos.

Por ejemplo, una de las circunstancias que requiere ser modificada es el hecho de que el trabajo doméstico recaiga principalmente en las mujeres, pues cuando las mujeres cumplen una jornada laboral remunerada, el trabajo en su hogar les implica una doble carga que puede impedir su desarrollo profesional; sin embargo, cuando sólo se dedican al trabajo en casa, no reciben ninguna retribución y ello obstaculiza su libertad e independencia económica.

Hochschild (2003) subraya cómo las mujeres afrontan una "doble jornada" al tener que igualar sus responsabilidades laborales remuneradas con el trabajo no remunerado en el domicilio. Esta carga agregada puede generar sentimientos de debilidad física y mental.

Derivado de lo anterior, es importante analizar y cuestionar estas normas y roles de género, ya que perpetúan la desigualdad y limitan las oportunidades de las mujeres. Un informe sobre Desarrollo Humano del Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD, 2015) revela que las mujeres realizan aproximadamente el 75% del trabajo doméstico y de cuidado no remunerado a nivel mundial. Esta desigual distribución de responsabilidades genera una brecha de género persistente y refuerza estereotipos perjudiciales.

Los efectos de agotamiento, estrés y frustración son comunes entre las mujeres que realizan trabajo no reconocido y no remunerado. La falta de reconocimiento y valoración de estas labores puede tener consecuencias psicológicas, por la

sobrecarga constante de responsabilidades sin reconocimiento ni apoyo, esto puede generar una sensación de invisibilidad.

LA CARGA MENTAL LABORAL

En el ámbito laboral, la carga mental también puede tener consecuencias importantes. Las mujeres a menudo se ven obligadas a equilibrar el trabajo remunerado con el trabajo en el hogar, lo que puede llevar a un agotamiento físico y emocional. La OIT señala que *"el desafío para las mujeres trabajadoras es la doble jornada: un día laboral remunerado y un segundo día de trabajo no gratificado en el hogar"*. (OIT, 2018; p.4) Esto también afecta la calidad de las relaciones de pareja y familiares, igualmente puede tener un impacto en la carrera profesional de las mujeres, llevándolas a sacrificar sus objetivos laborales por cumplir con las expectativas sociales. (Forbes, 2021).

Así, tenemos que la doble jornada obstruye muchos proyectos para las mujeres, pues al tener una carga social de rol de género, priorizan las tareas domésticas y si no hay otra persona corresponsable terminan haciéndolo ellas, incluyendo labores de cuidado a hijos, padres, adultos mayores o personas con alguna condición especial.

Por lo tanto, las mujeres aseguran sentirse más estresadas en sus trabajos que los hombres, según el estudio *"Estrés laboral en México"*, realizado por la Asociación de Internet MX, sin embargo, el porcentaje aumenta en aquellas que cuentan con estudios de posgrado y su edad está entre los 30 y 49 años, donde reportan que el 26% es estrés laboral crónico (también conocido como burnout²), cifra mayor a la de los hombres (20%). (Forbes Women, 2022).

² 3-El término "burnout" fue acuñado por primera vez en 1974 por Herbert Freudenberger, en su libro "Burnout: The High Cost of High Achievement" Por lo general, el trastorno es consecuencia de un estrés laboral crónico, y se caracteriza por un estado de agotamiento emocional, una actitud cínica o distante frente al trabajo (despersonalización), y una sensación de ineficacia y de no hacer adecuadamente las tareas. A ello se suma la pérdida de habilidades para la comunicación.

De hecho, el 54% de las encuestadas aseguraron que el estrés aumentó durante la pandemia por COVID-19 y es que para el 44% se debe a que también aumentaron sus labores en casa durante el confinamiento. Según la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11) de la Organización Mundial de la Salud (OMS) el burnout es una enfermedad que se puede diagnosticar por los médicos de manera legítima cuando se presentan los siguientes síntomas, siempre y cuando estos estén relacionados con el contexto laboral:

- Sentimientos de falta de energía o agotamiento.
- Aumento de la distancia mental con respecto al trabajo, o sentimientos negativos o cínicos con respecto al trabajo.
- Una sensación de ineficacia y falta de realización.

El estudio *“Estrés laboral en México”*, también arrojó que el 62% de las trabajadoras preferirían un modelo híbrido de trabajo si pudieran elegir, por lo que esta y otras alternativas se pueden tomar dentro de las empresas para disminuir el estrés en las trabajadoras, pero también es responsabilidad de ellas asegurar su cumplimiento. (Asociación de Internet MX, 2021)

En ese orden de ideas, si relacionamos la carga mental con la enfermedad de burnout el daño que ocasionaría en las mujeres podría ser exponencial, trastocando incluso otros aspectos de su vida tales como psicológicos, económicos, físicos, políticos, patrimoniales, sexuales, de autorrealización entre otros.

Según el INEGI, la responsabilidad de las labores domésticas y de cuidados recae principalmente sobre las mujeres, quienes destinaron 63.8% de su tiempo de trabajo total a las actividades de labores domésticas y de cuidados y 34 de cada 100 horas al trabajo de mercado. Las actividades de los hombres se orientaron principalmente al trabajo de mercado y a la producción de bienes de autoconsumo, con 70.4% y 3.1% de su trabajo total, respectivamente. En complemento, los hombres destinan 26.5 de cada 100 horas a las labores domésticas y de cuidados.

En los hogares de México en 2021, el valor económico de las labores domésticas y de cuidados reportó un monto de 6.8 billones de pesos, lo que equivale a 26.3 % del PIB nacional, además las mujeres aportaron 2.6 veces más valor económico que los hombres por sus actividades de labores domésticas y de cuidados en el hogar. En este mismo año las mujeres aportaron a su hogar, en promedio, el equivalente a \$71,524.00 pesos por su trabajo no remunerado en labores domésticas y de cuidados, así como el aumento de tiempo destinado a actividades o labores domésticas, y en el rubro de traslados y acompañamiento. (INEGI, 2022)

Es importante señalar que se han realizado múltiples estudios cuya finalidad es proveer información acerca del valor económico del trabajo no remunerado que los miembros del hogar destinan a las labores domésticas y de cuidados.

CONCLUSIONES

Las desigualdades de género continúan poniendo barreras al desarrollo pleno de la sociedad, es cierto que hemos avanzado en algunos temas, sin embargo, no podemos dejar de lado que se tendría que empezar por sensibilizar a niñas y niños sobre los roles de género; estos roles que hasta ahora hemos incorporado como propios y que guían nuestras metas, expectativas y modos de hacer. Sería bueno preguntarnos qué tan bien nos han hecho estos roles que se nos han asignado y si han contribuido a nuestro bienestar integral. Tendríamos que empezar desde el núcleo de nuestra sociedad que es la familia, con cambios positivos como la distribución de tareas justas y equitativas, sin prejuicios ni estereotipos.

Una de las acciones que se ha desarrollado en el actual Gobierno del Estado de México, es la estrategia curricular de Igualdad de Género que pretende a través de la reflexión que hombres y mujeres apoyemos a la construcción de condiciones que fortalezcan los valores universales, para que así todos cuenten con los mismos derechos y las mismas oportunidades, ya que esta estrategia trabaja en tres ejes curriculares que son: la igualdad de género sustantiva, los derechos humanos y la cultura de paz.

Por lo tanto el logro de la igualdad sustantiva es una responsabilidad que los tres órdenes de gobiernos deben asumir a través de acciones públicas y coherentes con los derechos humanos, que atiendan las desigualdades entre mujeres y hombres, y aceleren los resultados de igualdad.

A pesar de que en este ejercicio fiscal 2023, las erogaciones para la igualdad entre mujeres y hombres en este presupuesto presentan un aumento del 49.5% respecto a 2022; el monto total es de 348 mil millones de pesos; esta inversión alcanza un máximo histórico al representar el 5% del gasto programable del presupuesto público federal para 2023; (INMUJERES, 2022) es necesario contar con evaluaciones de impacto hacia las políticas públicas relacionadas con la carga mental de la mujer que operan en la entidad, las cuales verifiquen si en realidad están teniendo la eficacia esperada.

En una encuesta realizada por el INEGI 2021 sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares a nivel nacional, se observó que del total de mujeres de 15 años y más, 70.1% han experimentado al menos un incidente de violencia, que puede ser psicológica, económica, patrimonial, física, sexual o discriminación en al menos un ámbito y ejercida por cualquier persona agresora a lo largo de su vida.

La pandemia nos dejó grandes lecciones, una de ellas es que la salud mental de las personas no es negociable y es preciso impulsar acciones para priorizar el bienestar mental de la sociedad, podría ser un buen comienzo empezar por las mujeres, dado la carga mental que les aqueja día con día.

Sólo a través de esfuerzos colaborativos y un cambio de mentalidad podremos construir una sociedad donde el trabajo no remunerado sea valorado, las responsabilidades sean equitativamente distribuidas y las oportunidades y derechos en un empleo sean imparciales para eliminar la brecha salarial entre hombres y mujeres, así como la promoción de la maternidad, la licencia de paternidad, horarios flexibles, etcétera para que exista un equilibrio en las labores domésticas y laborales entre las mujeres y los hombres y reducir la carga mental hacia ellas.

Es notorio que la sociedad de hoy exige un cambio de paradigmas, es momento de la reflexión y deconstrucción para eliminar los estereotipos de género con los que gran parte de la sociedad ha crecido y construir un entorno más igualitario

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Área Humana (2019) La carga mental femenina o el “Síndrome de la mujer agotada”. Recuperado de: <https://www.areahumana.es/carga-mental/>

Asociación de internet MX (2021) Estudio Estrés laboral en México. Recuperado de: [https://irp.cdnwebsite.com/81280eda/files/uploaded/Estre%CC%81s%20laboral%20en%20Me%CC%81xico%20280921%20\(vf\).pdf?utm_source=aimx&utm_medium=web&utm_campaign=Estres+laboral+2021](https://irp.cdnwebsite.com/81280eda/files/uploaded/Estre%CC%81s%20laboral%20en%20Me%CC%81xico%20280921%20(vf).pdf?utm_source=aimx&utm_medium=web&utm_campaign=Estres+laboral+2021)

Forbes. (2021). El impacto de la carga mental en la salud física y mental de las mujeres. Recuperado de: <https://www.forbes.com/sites/rachelcarrell/2019/08/15/lets-share-womens-mental-load/?sh=3c1257d06bd>

Forbes. (2021). Estudio estrés laboral en México. Recuperado de: <https://www.forbes.com.mx/burnout-mexicanas-sufren-doble-carga-trabajo/>

Gobierno de México (2022) El Instituto Nacional de las Mujeres y el análisis del presupuesto. Recuperado de: <https://www.gob.mx/inmujeres/es/articulos/historico-presupuesto-para-promover-la-igualdad-entre-mujeres-y-hombres>

Hochschild, A. R. (2003). La segunda jornada: Trabajo no remunerado y vida familiar en el siglo XXI. Paidós.

Instituto Nacional de Estadística y Geografía de México (INEGI). (2022). Cuenta Satélite del trabajo no remunerado de los hogares de México 2021. Recuperado de: <https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2022/CSTNRH/CSTNRH.pdf>

Instituto Nacional de Estadística y Geografía de México (INEGI). (2021). Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH) 2021. Recuperado de: <https://www.inegi.org.mx/tablerosestadisticos/vcmm/>

Instituto Nacional de Estadística y Geografía de México (INEGI). (2020). Encuesta Nacional sobre Uso del Tiempo. Recuperado de: <http://www.beta.inegi.org.mx/proyectos/enchogares/regulares/ut/>

Inmujeres (2019) Glosario para la igualdad, Igualdad sustantiva. Recuperado de: <https://campusgenero.inmujeres.gob.mx/glosario/terminos/igualdad-sustantiva>

Ley para la igualdad entre mujeres y hombres. Recuperado de: <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGIMH.pdf>

Organización Internacional del Trabajo. (2018). Trabajo decente y carga de cuidados no remunerados: Resultados de una encuesta experimental en 8 países piloto. Recuperado de: <https://www.ilo.org/global/topics/dw4sd/themes/working-conditions/langes/index.htm#:~:text=Las%20condiciones%20de%20trabajo%20cubren,en%20el%20lugar%20de%20trabajo.>

Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD). (2015). Informe sobre Desarrollo Humano 2015. Trabajo para el desarrollo humano. Recuperado de: http://hdr.undp.org/sites/default/files/2015_human_development_report.pdf

Lamas Martha (2007) La perspectiva de género 1. UNAM. Recuperado de: https://www.ses.unam.mx/curso2007/pdf/genero_perspectiva.pdf

University of Indiana. (2019). Los beneficios de compartir las responsabilidades del hogar y la familia para la salud mental y la satisfacción de las relaciones. Recuperado de: <https://highlandspringsclinic.org/the-top-ten-benefits-of-spending-time-with-family/>

Valverde, B. (2018) "¿Es que tengo que estar pendiente de todo?" La carga mental que recae en las mujeres. Lo mejor de Verne. El país. Recuperado de: https://verne.elpais.com/verne/2018/02/07/articulo/1518003982_470097.html

NOTA METODOLÓGICA:

El presente escrito es el producto de una investigación documental, que se realizó en medios digitales y libros que son mencionados en la bibliografía en que se basó dicha indagación que da como resultado el título descrito.

Elaboró

Revisó

Autorizó

Norma Borunda Dávila
Capacitadora de la Dirección de
Desarrollo Político

C. Antonio López López
Asesor de la Dirección
de Desarrollo Político

Mtro. Emanuel Montiel Soto
Director de Desarrollo Político