

## Carga mental femenina

Señora Directora:

Recordar fechas de cumpleaños, comprar la lista del supermercado, llamar al médico para agendar una hora, organizar la logística del paseo del fin de semana, supervisar las tareas de los hijos, asistir a reuniones y además de todo lo anterior, cumplir a tiempo con las responsabilidades laborales. Estos son algunos ejemplos concretos de situaciones cotidianas que reflejan la alta carga mental que viven miles de mujeres en su día a día.

Esa carga mental, entendida como el esfuerzo cognitivo asociado a planificar, organizar y anticipar las necesidades laborales y familiares, ha sido objeto de estudio desde varios enfoques, que van desde la destrucción de mitos en torno a la mayor efectividad del rol multitarea y el daño que puede causar a futuro en la salud física, mental y emocional femenina.

Un estudio realizado por P&G en 2021 reveló que el 71% de las mujeres sufre una elevada carga mental, frente a apenas un 12% de los hombres. Pese a las altas cifras, se estima que cerca de un 40% de las mujeres desconoce lo que significa el con-

cepto, ni tampoco ha hablado de ello con nadie.

El problema es que toda esta alta carga mental se suma a factores estructurales de la sociedad que impactan significativamente el crecimiento profesional y el acceso de las mujeres a puestos de liderazgo en sus trabajos. A la hora de desarrollar habilidades, establecer redes profesionales o buscar ascensos, las mujeres contamos con menos tiempo y recursos, que los hombres, quienes muchas veces también son padres.

*Marisol Alarcón*