

## La columna de...

DANIELA TORO,  
PSICÓLOGA DEL CENTRO CLÍNICO DEL ÁNIMO Y ANSIEDAD

# La carga invisible de las mujeres

Las mujeres en Chile tienen una mayor prevalencia de padecer trastornos de salud mental en comparación con los hombres. Por lo menos, eso es lo que revelan estudios recientes, como una investigación de la Universidad San Sebastián que destacó la existencia de una brecha de género que impacta significativamente el bienestar psicológico del género femenino y su calidad de vida.

Un factor clave en esta problemática es la sobrecarga mental: la invisibilización de la responsabilidad de planificar, organizar y gestionar el hogar, en conjunto con las exigencias laborales. "Muchas mujeres trabajan fuera de casa y, al regresar, enfrentan una segunda jornada en la que deben preocuparse de tareas domésticas y familiares. Este peso, que a menudo no es compartido equitativamente, genera estrés crónico, ansiedad y agotamiento.

Una campaña lanzada por ComunidadMujer revela que la carga mental de las mujeres se ve agravada por la escasa presencia de políticas públicas que favorezcan la conciliación entre su trabajo y la vida familiar. Este desequilibrio no solo las expone a un mayor riesgo de sufrir trastornos como ansiedad y depresión, sino que también afecta negativamente su bienestar, reduciendo su capacidad para disfrutar de tiempo personal y familiar.

El concepto de carga mental o sobrecarga cognitiva hace referencia a la preocupación constante por la gestión de múltiples tareas, tanto en el ámbito laboral como en el funcionamiento del hogar. Desde recordar fechas importantes hasta prever necesidades diarias. Esta exigencia psicológica puede generar fatiga mental, sensación de insuficiencia y, en casos más graves, burnout y depresión.

Las mujeres, por lo general, no solo se encargan de hacer las cosas de la casa, sino que están permanentemente atentas a que se hagan, haciendo que estén en un nivel de alerta constante que además desgasta emocionalmente y que puede derivar en desarrollar serios problemas de salud mental.

Si bien la sobrecarga mental es un fenómeno arraigado en la cultura, hay medidas que pueden ayudar a distribuir de manera más equitativa las responsabilidades de la casa y reducir su impacto en la salud:

**Corresponsabilidad real:** No se trata de "ayudar", sino de compartir las tareas del hogar de manera justa.

**Planificación conjunta:** Organizar en pareja o en familia las responsabilidades para evitar que una sola persona las asuma.

**Espacios de autocuidado:** Priorizar el descanso y las actividades personales sin culpa.

**Flexibilidad laboral:** Empresas con políticas de conciliación pueden contribuir a reducir la carga mental de sus empleadas.

Cabe señalar que es fundamental que las mujeres dejen de asumir solas esta carga invisible, debido a que la salud mental no debe ser un sacrificio en nombre de la familia, el trabajo y el hogar.

La equidad de género en la distribución de responsabilidades es esencial para garantizar la salud mental de todos los miembros de la sociedad. La solución no solo recae en las mujeres, sino en la transformación de estructuras familiares, laborales y sociales que finalmente permitan el acceso a un bienestar integral.