

RADIOGRAFÍA DE LA CARGA MENTAL MATERNA

Primer informe · Datos al 16 de agosto de 2026 · Katerine Silván Fénero, trabajadora social

De 7.787 madres que midieron su carga mental, 392 estaban bien

Un informe independiente reunió 7.787 respuestas entre marzo y agosto de 2026. El 95% quedó en niveles de sobrecarga real o crítica. Y las explicaciones habituales, la etapa de los hijos, el trabajo o estar sola, casi no separaron a unas madres de otras.

7.787

madres completaron el test entre marzo y agosto de 2026

95,0%

quedó en sobrecarga real o crítica

392

estaban en nivel manejable, menos de cinco de cada cien

1,4

puntos de 100 separan a las madres de bebés de las de adolescentes

EL HALLAZGO

La autora esperaba encontrar que la carga mental variara según la circunstancia de cada mujer. No fue lo que apareció. Dentro de esta muestra, la diferencia de puntaje promedio asociada a tener o no pareja fue de **4,7 puntos sobre 100**. La asociada a tener o no trabajo remunerado, de **3,0 puntos**. Y entre tener un bebé y tener un adolescente, de **1,4 puntos**. En todas las etapas de crianza, más del 94% de las participantes quedó en sobrecarga.

El 73,7% de quienes respondieron declaró tener pareja, de modo que no se trata de una muestra de madres criando solas. Son mujeres acompañadas que reportaron una carga prácticamente igual a la de quienes no lo están.

«Yo pensaba que las madres de bebés iban a estar bastante peor que las de adolescentes, y que tener pareja iba a hacer una diferencia grande. No fue así, y todavía me cuesta un poco. Porque si no es la etapa, ni el trabajo, ni estar sola, entonces hay que mirar lo que pasa adentro de cada casa.»

KATERINE SILVÁN FÉNERO, AUTORA DEL INFORME

QUÉ MIDE Y QUÉ NO MIDE ESTE INFORME

El instrumento es un test de autoevaluación de veinte preguntas creado por la autora. Mide la experiencia subjetiva de estar a cargo, es decir el trabajo de anticipar, decidir, recordar y supervisar la vida doméstica, que es distinto de la ejecución de las tareas.

El informe declara sus límites en la segunda página, antes de presentar cualquier cifra. **No es una muestra representativa** de las madres de Chile ni de ningún país: las participantes se autoseleccionaron al encontrar el test en redes sociales o mensajería, y es razonable pensar que muchas llegaron porque ya sospechaban que su carga era alta. Ninguna cifra puede extrapolarse a la población general. El instrumento tampoco está validado psicométricamente. Tampoco se registró país, edad, región ni nivel socioeconómico.

«Yo no puedo decir cuántas madres de Chile están sobrecargadas, porque para eso se necesita otro tipo de estudio. Lo que sí puedo decir es qué respondieron estas 7.787, y por eso lo dejé escrito al principio del informe y no en una nota al pie.»

KATERINE SILVÁN FÉNERO

POR QUÉ EXISTE

En Chile no hay mediciones periódicas sobre carga mental doméstica. La Encuesta Nacional sobre Uso del Tiempo del INE, aplicada en 16.335 hogares en 2023, registra cuántas horas dedica cada persona al trabajo no remunerado, y muestra que las mujeres destinan 2 horas y 5 minutos más al día que los hombres. Lo que ninguna encuesta de uso del tiempo captura con facilidad es quién sostiene la responsabilidad continua de que todo funcione, porque ese trabajo no ocupa bloques de tiempo identificables.

El informe incorpora además un marco conceptual con investigación de los últimos cuarenta años, desde Monique Haicault, que acuñó el concepto en 1984, hasta trabajos recientes de Allison Daminger y Leah Ruppanner, junto con literatura latinoamericana y chilena sobre organización social del cuidado.

«Chile avanzó harto con la ley de cuidados. Pero seguimos sin preguntar quién es la persona que en cada casa se acuerda de todo. Y mientras no lo preguntemos, no lo vamos a poder medir.»

KATERINE SILVÁN FÉNERO

RESULTADOS EN DETALLE

NIVEL DE CARGA	MUJERES	%	COMPARACIÓN	PROMEDIO
Sobrecarga crítica	5.245	67,4%	Sin pareja	75,0
Sobrecarga real	2.150	27,6%	Con pareja	70,3
Carga manejable	392	5,0%	Sin trabajo remunerado	73,9
			Con trabajo remunerado	70,9

Puntaje promedio general 71,5 sobre 100, mediana 75. El 39,6% marcó 80 puntos o más y el 15,7% marcó 90 o más. Noventa y dos mujeres marcaron el puntaje máximo.

FICHA TÉCNICA

Instrumento	Test «¿Cuánto estás cargando, mamá?». Autoevaluación de 20 preguntas en escala de cuatro puntos. Creado por la autora. No es una escala psicométrica validada.
Terreno	9 de marzo a 16 de agosto de 2026. Corte de datos anunciado públicamente el 12 de agosto, antes de conocer el resultado.
Registros	8.510 recibidos, de los cuales 7.787 completaron el test. Los 723 incompletos quedaron fuera del análisis.
Tipo de muestra	No probabilística, autoseleccionada, captada por redes sociales y reenvíos por mensajería. Difundida desde Chile, circuló también en otros países de América Latina. El país no fue una variable registrada.
Variables registradas	Situación de pareja, situación laboral, número de hijos y etapa de crianza del hijo que más demanda.
Alcance de las cifras	Descriptivo. Las comparaciones entre grupos no permiten atribuir causalidad ni extrapolar a la población de madres.

SOBRE LA AUTORA

Katerine Silván Fénero es trabajadora social, especializada en salud mental materna, con once años de trabajo con maternidades. Fue cofundadora y presidenta de la Fundación Comunidad de la Leche y dirigió su Red Internacional de Grupos de Apoyo a la Lactancia, con espacios de acompañamiento entre madres en varios países. Investiga y divulga sobre maternidad, cuidados y justicia social, y presenta estos datos en charlas y talleres para organizaciones.

MATERIAL DISPONIBLE PARA PRENSA

Informe completo, 33 páginas, gratuito y sin registro, en versión web y PDF descargable.

Gráficos en alta resolución, disponibles a solicitud para su reproducción, citando la fuente.

Disponibilidad para entrevistas, presenciales o remotas, y para comentar los datos en profundidad.

CONTACTO

Katerine Silván Fénero
hola@katerinesilvan.com
katerinesilvan.com
Instagram @katerinesilvan

CÓMO CITAR

Silván Fénero, K. (2026). *Radiografía de la carga mental materna. Primer informe*. Datos al 16 de agosto de 2026.

Los datos pueden reproducirse libremente indicando la fuente.