

RADIOGRAFÍA DE LA CARGA MENTAL MATERNA

Lo que respondieron 7.787 madres cuando se les pidió medir algo que normalmente no se cuenta, no se paga y no deja registro.

7.787 MADRES MIDIERON SU CARGA.

392 ESTABAN BIEN.

Katerine Silván Fénero

Trabajadora social · Salud mental materna

Datos al 16 de agosto de 2026 · revisión metodológica al 19 de agosto de 2026

ÍNDICE

Qué es esto y qué no es	3
Para qué existe este instrumento	4
PRIMERA PARTE · MARCO CONCEPTUAL	6
Qué es la carga mental	7
Las cuatro operaciones del trabajo invisible	8
Por qué esto es una carga y no una tarea	9
Por qué recae en ellas	10
Lo que muestra la evidencia reciente	11
Mirar desde América Latina	12
Lo que pesa en Chile	13
Qué le hace esto a las mujeres	14
Lo que la política pública alcanza a cubrir	15
Lo que ya sabemos, medido por el Estado	16
Lo que ninguna encuesta de uso del tiempo mide	17
SEGUNDA PARTE · LOS RESULTADOS DEL TEST	18
Dónde están las 7.787	19
Y casi nadie en la mitad	20
La sobrecarga no distingue	21
Tampoco pasa cuando los hijos crecen	23
Lo que estos datos ponen en duda	24
TERCERA PARTE · QUÉ SE PUEDE HACER	25
En una casa	26
En una organización	27
ANEXOS	28
Ficha técnica	28
La muestra y sus límites	29
Referencias	31

QUÉ ES ESTO Y QUÉ NO ES

Pongo los límites de este informe en la primera página y no escondidos en un anexo, porque son parte de lo que estoy reportando.

QUÉ ES

Entre el 9 de marzo y el 16 de agosto de 2026, 7.787 madres completaron un test de veinte preguntas sobre carga mental y sobrecarga materna. Llegaron por redes sociales y WhatsApp y decidieron medirse. El instrumento se difundió desde Chile y circuló también en otros países de América Latina, pero el país de residencia no fue una variable registrada. Este informe describe lo que respondieron.

QUÉ NO ES

No es una muestra representativa de las madres de Chile, de América Latina ni de ningún país. Las participantes no fueron seleccionadas al azar: se autoseleccionaron al encontrar el test en redes o mensajería. Es razonable pensar que muchas llegaron precisamente porque sospechaban que su carga era alta.

Por lo tanto, ninguna cifra de este informe debe leerse como «el X% de las madres está sobrecargada». Estas páginas describen a las 7.787 mujeres que completaron el instrumento y permiten observar patrones dentro de ese conjunto.

El instrumento tampoco está validado psicométricamente: no cuenta con estudios de confiabilidad ni de validez de constructo, y los puntos de corte entre niveles son criterios de la autora. Además, no se registró país, edad, región ni nivel socioeconómico. La ficha técnica completa está al final.

POR QUÉ IGUAL IMPORTA

Porque no hay muchos lugares donde 7.787 mujeres le hayan puesto un número a esto. Y que las madres lo hagan es relevante para sí mismas y para dejar de normalizarlo, la posibilidad de hacer visible en una cifra un agotamiento que es real y difícil de explicar a la vez.

Una aclaración sobre el total. El test recibió 8.510 registros, de los cuales 723 quedaron incompletos. Todos los análisis de este informe se hacen sobre los 7.787 tests completados.

PARA QUÉ EXISTE ESTE INSTRUMENTO

La página anterior dice lo que este informe no puede afirmar. Esta dice para qué se hizo, que es una pregunta distinta y que casi nunca se responde.

No es un estudio de prevalencia ni una escala validada. Es un ejercicio descriptivo y exploratorio con una muestra autoseleccionada, construido también como herramienta de autoobservación.

Eso define con claridad qué preguntas puede responder y cuáles no. Para estimar cuántas madres de una población están sobrecargadas se necesitaría un diseño muestral apropiado y, si se pretende medir un constructo con una escala, estudios de validación psicométrica. Este test no fue diseñado para hacer ninguna de esas dos cosas.

Se hizo con otro propósito: ayudar a que las mujeres identificaran su propia sobrecarga y, al mismo tiempo, reunir un registro descriptivo de lo que reportaba una comunidad amplia de madres. Esa producción de datos dialoga con tradiciones feministas y participativas que han insistido en contar aquello que las mediciones oficiales dejan fuera.

Estimar una población y reportar un conjunto no son lo mismo

Estimar sería afirmar que el 95% de las madres de Chile está sobrecargada. Eso requiere muestreo probabilístico y en este informe no se afirma en ninguna parte.

Reportar es decir que, de 7.787 madres que decidieron medirse, el 95,0% quedó en sobrecarga real o crítica. Eso no es una estimación sobre una población. Es un hecho verificable sobre un conjunto concreto de personas.

NO SE ESTÁ ESTIMANDO NADA.

SE REPORTA LO QUE RESPONDIERON

7.787 MUJERES.

Como no se está haciendo una estimación poblacional, no corresponde calcular un margen de error muestral para estas cifras descriptivas. La limitación principal es otra y es más importante: la autoselección. No sabemos cómo se diferencian quienes respondieron de quienes no respondieron, por lo que los porcentajes no deben extrapolarse más allá de este conjunto.

Las tres tradiciones en las que se apoya

Los contradatos. Catherine D'Ignazio y Lauren Klein desarrollan en Data Feminism (2020) la idea de counterdata, datos producidos para hacer visible aquello que las instituciones no cuentan o cuentan de manera insuficiente. Esta tradición no reemplaza los estándares de investigación poblacional; abre preguntas, documenta experiencias ausentes y disputa qué merece convertirse en dato.

El precedente latinoamericano. En *Counting Femicide* (2024), D'Ignazio documenta cómo activistas de las Américas construyeron registros de femicidios ante vacíos institucionales. El paralelo que interesa aquí no es equiparar fenómenos ni métodos, sino una pregunta política por la ausencia: ¿qué realidades permanecen privadas cuando nadie las registra?

La investigación participativa. Orlando Fals Borda desarrolló en América Latina la Investigación Acción Participativa, que cuestiona la idea de las personas como meros objetos de estudio y reconoce su capacidad de producir conocimiento sobre la propia realidad. Este informe se acerca a esa tradición en su intención de devolver una lectura a quienes participaron, aunque no constituye un diseño formal de IAP.

Y un argumento genealógico

La Encuesta Nacional sobre Uso del Tiempo existe porque economistas feministas pasaron décadas insistiendo en que el trabajo doméstico se contara, cuando las cuentas nacionales sostenían que eso no era trabajo. Esa discusión empezó fuera de la academia y la academia llegó después. Toda encuesta de uso del tiempo del mundo desciende de ese argumento.

Este informe intenta un movimiento complementario: junto con las horas que ya sabemos contar, mirar la experiencia subjetiva de estar a cargo. No reemplaza las encuestas de uso del tiempo ni pretende medir lo mismo.

LO QUE ESTE INSTRUMENTO SÍ HACE

Es una intervención además de una medición descriptiva. Siete mil setecientas ochenta y siete mujeres recibieron un resultado individual y pusieron un número a una experiencia que muchas describían como difícil de explicar.

Produjo un conjunto grande de respuestas en cinco meses y permite formular preguntas nuevas que merecen ser investigadas con instrumentos más robustos.

Busca captar dimensiones que las encuestas de uso del tiempo no registran directamente: la experiencia de anticipar y sostener responsabilidades, la falta de espacio propio, el agotamiento y los mandatos de género asociados al estar a cargo. No es una medida pura de trabajo cognitivo en el sentido de Daminger.

El test circuló desde Chile hacia otros países de América Latina. Como el país no se preguntó, esa circulación puede afirmarse de manera general, pero no cuantificarse ni compararse por territorio.

MARCO CONCEPTUAL

Qué es la carga mental, cómo opera, por qué recae en las mujeres y qué le hace a quien la lleva. Ocho capítulos breves antes de mirar los datos.

QUÉ ES LA CARGA MENTAL

Antes de mostrar datos hay que decir con precisión qué se está midiendo. «Carga mental» no es una manera moderna de decir cansancio, ni un sinónimo de estrés: es un concepto con cuarenta años de investigación detrás.

Uno de los desarrollos fundacionales del concepto de carga mental doméstica aparece en 1984, cuando la socióloga francesa Monique Haicault publicó *La gestion ordinaire de la vie en deux*. Estudiaba a mujeres que se incorporaban al trabajo remunerado sin dejar de ser responsables de la casa y mostró que la doble jornada no era solo una suma de horas: también había un trabajo de coordinación simultánea entre ambos mundos.

Doce años después, la socióloga estadounidense **Susan Walzer (1996)** entrevistó a veinticinco parejas que acababan de tener su primer hijo y encontró que el trabajo de pensar al bebé recaía casi por completo en las madres. Identificó tres formas: **preocuparse, procesar información y administrar el reparto del trabajo**. Los padres de su estudio ejecutaban tareas; las madres decidían qué tareas había que ejecutar, se informaban para poder decidir las, y además gestionaban que él las hiciera.

El concepto existía en la academia desde 1984. Llegó al vocabulario común en **2017**, cuando la ilustradora francesa Emma publicó una historieta titulada *Fallait demander*, «tenías que haber pedido», que se viralizó en decenas de idiomas.

Treinta y tres años entre el nombre y el reconocimiento.

LAS CUATRO OPERACIONES DEL TRABAJO INVISIBLE

La descripción más precisa de en qué consiste este trabajo es la de Allison Daminger (2019), publicada en *American Sociological Review* a partir de setenta entrevistas en profundidad con miembros de treinta y cinco parejas.

Daminger desarma el trabajo cognitivo doméstico en cuatro momentos: anticipar necesidades, identificar opciones para resolverlas, tomar decisiones y monitorear los resultados. En mi trabajo educativo con madres uso una adaptación de cuatro verbos cotidianos: anticipar, decidir, recordar y supervisar. En esa adaptación, «decidir» incluye buscar y comparar opciones, y «recordar» hace visible el trabajo de mantener una responsabilidad activa hasta que ocurre. Esta adaptación no debe confundirse con una traducción literal de las cuatro categorías de Daminger.

OPERACIÓN	EN QUÉ CONSISTE
Anticipar	Advertir que una necesidad va a existir antes de que exista. Que el uniforme va a quedar chico. Que en marzo hay que tener matrícula.
Decidir	Buscar y comparar opciones y elegir una. En esta adaptación práctica agrupo aquí la identificación de opciones descrita por Daminger.
Recordar	Mantener el asunto activo en la cabeza hasta que ocurra. Este verbo es una adaptación pedagógica del modelo, no una categoría literal de Daminger.
Supervisar	Verificar si lo acordado ocurrió y qué hay que hacer si no ocurrió.

Su hallazgo central es más fino que «las mujeres hacen más»: dentro del ciclo cognitivo, las mujeres de su estudio asumían más trabajo en general y concentraban especialmente la anticipación y el monitoreo, dos fases poco visibles. La toma de decisiones aparecía comparativamente más compartida.

Esto explica una experiencia que muchas mujeres describen y que suena contradictoria: **«decidimos juntos, pero yo cargo con todo».**

Las dos cosas son ciertas. La decisión se comparte. El trabajo de darse cuenta de que había que decidir algo, y el de comprobar después que se hizo, no.

Esto ayuda a explicar por qué repartir ejecución no garantiza alivio cognitivo: si la misma persona sigue anticipando, manteniendo la información, tomando decisiones o monitoreando, una parte importante de la responsabilidad continúa donde estaba.

POR QUÉ ESTO ES UNA CARGA Y NO UNA TAREA

Dean, Churchill y Ruppanner (2022) proponen una formulación especialmente útil: la carga mental combina trabajo cognitivo y trabajo emocional, y se vuelve difícil de descargar porque es invisible, no está delimitada por un tiempo o lugar específico y tiende a ser sostenida en el tiempo.

Invisible

No produce evidencia. Una casa ordenada no muestra a quien pensó el orden. El trabajo bien hecho es indistinguible de que no haya habido trabajo, lo que impide que sea reconocido, valorado o redistribuido, y hace que quien lo lleva dude de su propio cansancio.

Sin límites

No tiene horario ni lugar. No hay una hora en que empiece ni una en que se pueda dejar. Se mete en la jornada laboral, en la conversación con una amiga, en el insomnio de las tres de la mañana.

Permanente

No se termina. Una tarea se completa; la responsabilidad de que algo funcione, no. Cada solución abre la siguiente anticipación.

De estos rasgos se sigue una precisión práctica: las estrategias de manejo del estrés pueden ayudar a recuperarse, descansar o cuidar la salud, pero no redistribuyen por sí mismas la responsabilidad que produce la carga. Una madre puede dormir mejor una noche y seguir siendo la única persona que sabe dónde está el carné de vacunas. El autocuidado puede ser valioso; no debe confundirse con una política de corresponsabilidad.

POR QUÉ RECAE EN ELLAS

La pregunta obvia es por qué este trabajo se reparte así, si nadie lo asignó formalmente. La respuesta que da la literatura tiene tres capas.

La división sexual del trabajo

La organización que asigna a los hombres la producción y a las mujeres la reproducción de la vida no desapareció cuando las mujeres entraron al trabajo remunerado, sino que se superpuso. Ellas sumaron una jornada sin restar la otra, y el componente que menos se redistribuyó fue justamente el que no se ve.

El mandato de la maternidad intensiva

Sharon Hays (1996) describió la ideología dominante de la maternidad contemporánea: una crianza centrada en el niño, guiada por expertos, emocionalmente absorbente e intensiva en tiempo y dinero. Bajo ese estándar, delegar no se experimenta como organizarse mejor sino como fallar. Ese es el mecanismo por el cual una mujer que podría soltar, no suelta, y por el que se siente culpable cuando lo hace. En Chile este mandato tiene además una raíz cultural propia, que se aborda más adelante.

Una organización social del cuidado injusta

La CEPAL identifica la división sexual del trabajo y la injusta organización social del cuidado como uno de los cuatro **nudos estructurales de la desigualdad de género** en América Latina, junto con la desigualdad socioeconómica, los patrones culturales patriarcales y la concentración del poder. Cuando el Estado, el mercado y la comunidad no proveen cuidados, alguien los absorbe gratis dentro del hogar. Ese alguien tiene género.

LO QUE MUESTRA LA EVIDENCIA RECIENTE

A la explicación estructural se suma investigación cuantitativa que permite ver el mecanismo con más detalle.

La investigación cuantitativa reciente refuerza esa idea desde otra escala. Weeks y Ruppanner (2025), en una encuesta a 3.000 madres y padres de Estados Unidos, distinguieron cargas cognitivas centrales y cotidianas, como alimentación, cuidado, coordinación familiar y vínculos, de cargas más episódicas, como finanzas y mantenimiento. Las madres concentraron las primeras y los padres una proporción mayor de las segundas.

En otro estudio con 2.133 madres y padres heterosexuales emparejados, Weeks, Kowalewska y Ruppanner (2025) encontraron que el empleo y los mayores ingresos de las madres reducían parte del trabajo doméstico físico, pero no su responsabilidad cognitiva. Las autoras llaman a esta persistencia *gendered cognitive stickiness*: una carga mental que permanece adherida a las madres incluso cuando cambian el tiempo y los recursos disponibles. Son datos de Estados Unidos y no se presentan aquí como equivalentes a Chile; sí como un mecanismo posible que merece ser estudiado en la región.

Las tres capas importan por una razón práctica: **si la causa fuera individual, la solución sería individual**. Como no lo es, ninguna cantidad de organización personal resuelve el problema, y responsabilizar a cada mujer de su propia sobrecarga es, además de injusto, ineficaz.

MIRAR DESDE AMÉRICA LATINA

Buena parte de la literatura empírica citada proviene de Francia, Estados Unidos, Europa y Australia, en contextos distintos a los latinoamericanos. Por eso no alcanza con importar categorías: acá el cuidado tiene una organización de clase, género, mercado, Estado y comunidad propia, y existe una tradición regional que lleva décadas describiéndola.

El cuidado como organización social, no como virtud

La socióloga uruguaya **Karina Batthyány**, desde CLACSO, sostiene una tesis central para leer estos datos: el cuidado no es un atributo femenino sino una **organización social**, un reparto entre Estado, mercado, comunidad y familias, y acá ese reparto descansa desproporcionadamente en el último eslabón. Documenta además cómo las reformas neoliberales, al mercantilizar servicios y retirar apoyo estatal, devolvieron carga a las familias. Es decir, a las mujeres.

La economía del cuidado y el cuidado como derecho

Desde Argentina, **Corina Rodríguez Enríquez** y **Valeria Esquivel** desarrollaron la economía del cuidado en la región estableciendo que el trabajo no remunerado sostiene la economía visible, y su invisibilidad es una condición del modelo, no un descuido. **Laura Pautassi** aportó el giro jurídico, el cuidado como derecho, que hoy está en la legislación.

La división sexual del trabajo y sus dos principios

La socióloga brasileña **Helena Hirata**, con Danièle Kergoat, formuló los principios que la ordenan: separación, hay trabajos de hombres y de mujeres, y jerarquía, el del hombre vale más. Explican por qué la carga mental no se redistribuye sola aunque las tareas se muevan: mientras anticipar siga marcado como femenino y valga menos, nadie va a reclamarlo.

LA PARTICULARIDAD MÁS INCÓMODA

Como documentaron Evelyn Nakano Glenn y Arlie Hochschild, la salida más frecuente para una mujer sobrecargada con capacidad de pago no ha sido que su pareja asuma la mitad, sino contratar a otra mujer, con menos recursos, para que la reemplace en la parte ejecutable.

Eso alivia a una y traslada la carga a otra, dejando intacto el reparto entre géneros dentro de la casa. La desigualdad de género se atenúa agravando la de clase, y la responsabilidad de anticipar y supervisar, el núcleo de la carga mental, se queda donde estaba.

LO QUE PESA EN CHILE

Vamos con una revisión local. El mandato que sostiene la carga mental de una madre chilena tiene una historia cultural específica, y fue descrita acá.

La madre como identidad nacional

En *Madres y huachos* (1991), la antropóloga **Sonia Montecino** propuso que la identidad cultural chilena se construyó sobre una operación simbólica: lo femenino identificado con la madre, y lo masculino con el hijo no reconocido. La figura mariana, la mujer que se sostiene sola, que da todo, que no reclama y cuya autoridad proviene justamente de su sacrificio, quedó instalada como el modelo de mujer valiosa.

Esto explica algo que la literatura anglosajona no alcanza a explicar del todo. Acá el problema no es solamente que las madres estén sobrecargadas, es que **la sobrecarga es la forma reconocida de ser una buena madre**. Soltar no se experimenta como aliviarse. Se experimenta como dejar de ser quien una debe ser.

Que lo privado ya se nombró como político

En 1983, en plena dictadura, el movimiento feminista chileno impulsado por **Julieta Kirkwood** salió con una consigna que decía exactamente esto: «Democracia en el país y en la casa». Kirkwood sostenía que no había democracia posible si la subordinación dentro del hogar quedaba fuera de la discusión.

Cuarenta y tres años después, este informe mira una de las formas que esa subordinación tomó. La pregunta de Kirkwood sigue abierta.

Y cuánto vale ese trabajo

El estudio de valorización económica del trabajo doméstico y de cuidados no remunerado, desarrollado por el Ministerio de Hacienda y ComunidadMujer con datos de la ENUT 2023 y CASEN 2022, estimó para 2023 un valor equivalente al 19,2% del PIB ampliado. El 65,2% de ese valor fue aportado por mujeres. El estudio estima además que ellas destinan en promedio 5 horas y 3 minutos diarios a este trabajo, frente a 2 horas y 53 minutos de los hombres.

En paralelo, la participación laboral femenina cae de manera pronunciada cuando hay hijos menores de cinco años en el hogar, mientras la masculina sube. La carga no solo cansa: reordena trayectorias completas.

QUÉ LE HACE ESTO A LAS MUJERES

La carga mental no es solo una injusticia en el reparto. Tiene efectos medidos sobre la salud mental de quien la lleva.

Sobre el bienestar

Ciciolla y Luthar (2019) estudiaron a **393 madres** estadounidenses y encontraron que la mayoría asumía en solitario la organización de las rutinas familiares y la vigilancia permanente del estado emocional de los hijos. Sentirse desproporcionadamente responsable de esa gestión se asoció con **menor satisfacción vital, menor satisfacción con la pareja, sensación de vacío y sobrecarga de rol**. No con más tareas: con peor vida.

Sobre el agotamiento parental

La investigación de Roskam y Mikolajczak describe el burnout parental como un síndrome específico, distinto del laboral y de la depresión, con tres componentes: **agotamiento abrumador en el rol parental, distanciamiento emocional de los hijos y pérdida del sentido de realización como madre o padre**. La secuencia observada empieza por el agotamiento y avanza hacia el distanciamiento.

Ese segundo componente merece atención, el costo del agotamiento sostenido no lo paga solo la mujer, también lo paga el vínculo.

Sobre la autonomía económica

La carga mental también opera como un techo. Es difícil aceptar un ascenso, sostener un negocio o retomar estudios cuando se es la única persona que puede resolver una urgencia doméstica. Lo que desde afuera se lee como falta de ambición suele ser una agenda cognitiva que ya está completa.

Desde una mirada de salud pública, estos antecedentes permiten tratar la carga mental y la organización desigual del cuidado como factores sociales relevantes para el bienestar materno. No son diagnósticos clínicos ni este test permite establecer efectos causales, pero sí justifican que los servicios de salud y apoyo familiar pregunten quién sostiene las responsabilidades cotidianas y con qué costo subjetivo.

LO QUE LA POLÍTICA PÚBLICA ALCANZA A CUBRIR

Chile avanzó de manera significativa en esta materia. Conviene reconocerlo con precisión, porque justo ahí aparece el vacío que este informe intenta señalar.

La Ley N° 21.805 reconoció en Chile el derecho al cuidado, cuidar, ser cuidado y el autocuidado, y creó el Sistema Nacional de Apoyos y Cuidados. La ley establece una implementación gradual y progresiva y sitúa la corresponsabilidad social y de género entre sus principios y objetivos. El sistema articula programas, políticas, prestaciones y servicios para personas que requieren apoyos o cuidados y para personas cuidadoras.

En el plano regional, la CEPAL impulsa el tránsito hacia una sociedad del cuidado. En agosto de 2025, los Estados participantes de la XVI Conferencia Regional sobre la Mujer aprobaron el Compromiso de Tlatelolco, que establece una década de acción entre 2025 y 2035 para avanzar en igualdad sustantiva de género y sociedad del cuidado.

Y lo que queda afuera

El Sistema Nacional incluye como titulares a niños, niñas y adolescentes, personas con discapacidad, personas mayores y personas con dependencia cuando requieren apoyos o cuidados, además de las personas cuidadoras. Su lógica de acceso y desarrollo gradual se organiza alrededor de necesidades de apoyo y cuidado reconocibles institucionalmente.

Parte de la carga mental que describe este informe puede aparecer también en hogares que no encajan en una imagen evidente de dependencia intensa: familias con niños sanos, adultos autónomos y una vida cotidiana que funciona precisamente porque alguien anticipa, coordina y monitorea. Allí existe un desafío de política pública diferente: cómo promover corresponsabilidad y reducir desigualdades antes de que la sobrecarga se convierta en crisis.

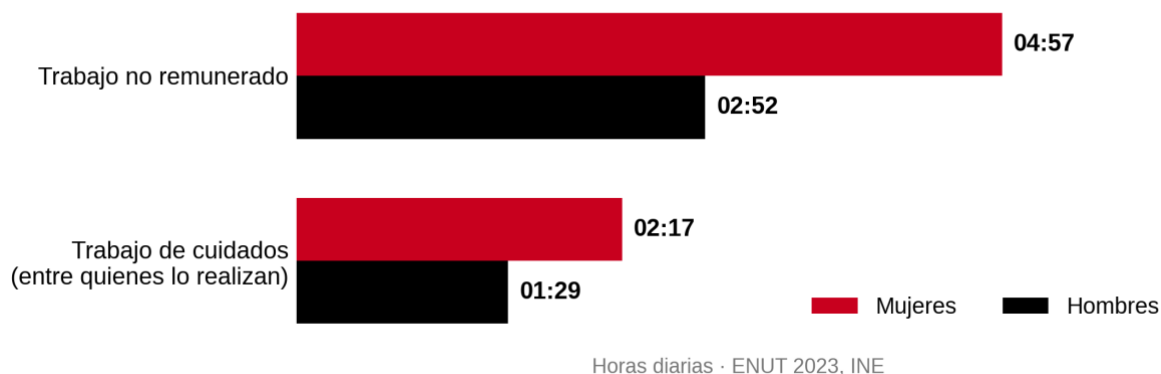
Ese espacio cotidiano sigue siendo difícil de medir: demasiado disperso para aparecer como una prestación específica y demasiado estructural para resolverse solo con autocuidado.

Existen políticas de cuidados, conciliación y corresponsabilidad, pero todavía faltan indicadores rutinarios que permitan observar quién sostiene la gestión cognitiva de la vida familiar y cómo se distribuye.

Este informe busca contribuir a formular esa pregunta, no afirmar que sea la primera o única medición posible.

LO QUE YA SABEMOS, MEDIDO POR EL ESTADO

Antes de mis datos, los datos grandes. La II Encuesta Nacional sobre Uso del Tiempo del INE se aplicó a 16.335 hogares entre septiembre y diciembre de 2023.



Tiempo diario dedicado a trabajo no remunerado y a trabajo de cuidados. Fuente: ENUT 2023, INE.

En un día tipo, las mujeres destinan 2 horas y 5 minutos más que los hombres al trabajo no remunerado. En trabajo de cuidados no remunerado a integrantes del hogar, la participación también es mayor entre ellas, 42,6% frente a 32,4%, y entre quienes realizan estas actividades el tiempo promedio es de 2 horas 17 minutos para mujeres y 1 hora 29 minutos para hombres. Las cifras de 3:27 contra 0:53 y de 56,3% contra 21,2%, que circulan en el comunicado nacional, corresponden específicamente a jóvenes de 15 a 24 años que no estudian ni trabajan en la ocupación, y no describen a la población general.

El cruce que casi nadie mira

Hay dos datos que conviene mirar juntos. La participación en alguna forma de trabajo no remunerado es alta en ambos sexos, 98,4% de las mujeres y 95,8% de los hombres, de modo que no es preciso decir que los hombres no hacen nada. Pero las mujeres dedican más tiempo total y presentan una participación mayor en el trabajo de cuidados, además de otras brechas por tipo de actividad.

Eso permite formular una pregunta más precisa que «¿los hombres ayudan?». Aun cuando ambos participan en tareas, ¿quién mantiene la responsabilidad continua de anticipar, recordar y coordinar? La ENUT no fue diseñada para responder esa segunda pregunta.

LO QUE NINGUNA ENCUESTA DE USO DEL TIEMPO MIDE

Las encuestas de uso del tiempo son muy buenas para medir cuánto tiempo se dedica a actividades observables o reportables: cocinar, limpiar, trasladar, acompañar, cuidar directamente. También pueden captar tareas de gestión cuando ocupan un intervalo reconocible. Lo que captan con mayor dificultad es el trabajo cognitivo difuso que aparece a lo largo del día: darse cuenta, recordar, anticipar y mantener responsabilidades activas mientras se hacen otras cosas.

**«SOY YO QUIEN RECUERDA, PLANIFICA
Y ANTICIPA TODO LO DE LA CASA
Y LA CRIANZA, AUNQUE OTROS
EJECUTEN A VECES.»**

Pregunta 6 del test.

Una encuesta de uso del tiempo registra la hora que una madre pasó en el supermercado. No registra las semanas en que fue notando qué faltaba, ni que sigue siendo la única persona de esa casa que sabe qué falta.

En los términos de Daminger, una parte de la anticipación y el monitoreo puede no ocupar un bloque de tiempo identificable y, por eso, resulta difícil de representar solo con horas. Ese es el hueco que este instrumento intenta explorar desde la experiencia subjetiva.

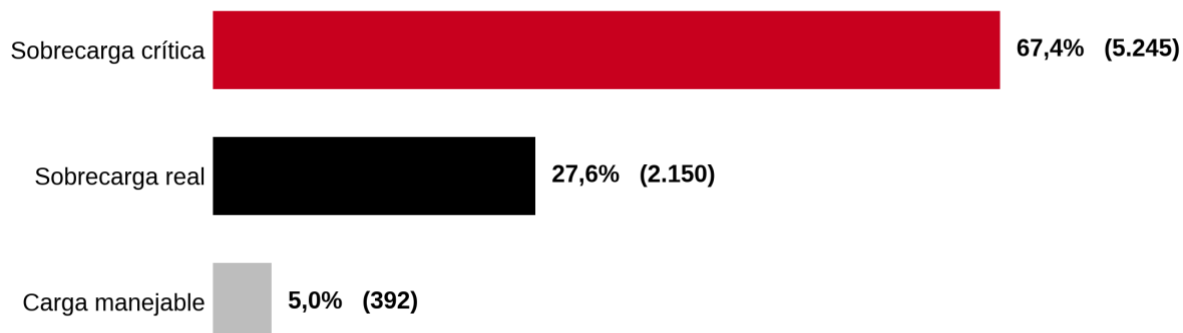
Por eso una casa puede mostrar una distribución relativamente compartida de ejecución y, aun así, mantener una distribución desigual de responsabilidad cognitiva. La ENUT permite medir la primera dimensión; para afirmar la segunda se necesitan preguntas específicas sobre quién anticipa, decide, recuerda, coordina y monitorea.

Este informe no compite con la ENUT ni la corrige. Se apoya en ella para el contexto material y explora otra capa: cómo reportan estas mujeres la experiencia de estar a cargo, junto con su falta de tiempo, bienestar y mandatos asociados a la maternidad.

LOS RESULTADOS DEL TEST

Esto es lo que respondieron las 7.787 madres que completaron el instrumento entre marzo y agosto de 2026. Cuatro capítulos: dónde están, qué explica la diferencia entre unas y otras, qué pasa con la etapa de los hijos, y qué no logra explicarse con la circunstancia de cada una.

DÓNDE ESTÁN LAS 7.787



Distribución de las 7.787 mujeres que completaron el test, según nivel de carga.

7.395 de 7.787 mujeres, el 95,0%, quedaron en sobrecarga real o crítica. El puntaje promedio fue de 71,5 sobre 100 y la mediana, 75.

39,6%

marcó 80 puntos o más (3.086 mujeres)

15,7%

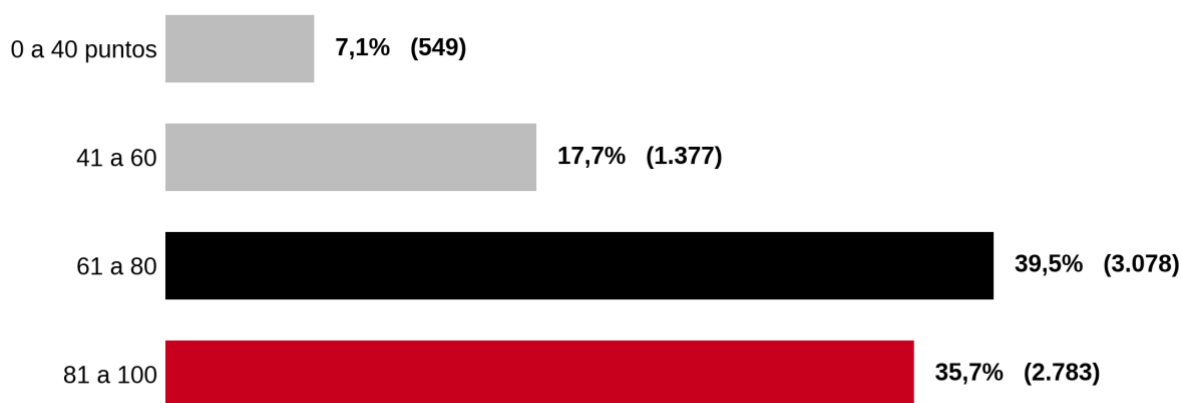
marcó 90 puntos o más (1.223 mujeres)

92

mujeres marcaron el puntaje máximo: 100

Y CASI NADIE EN LA MITAD

Al ordenar los puntajes aparece una concentración clara hacia los tramos altos dentro de esta muestra autoseleccionada.



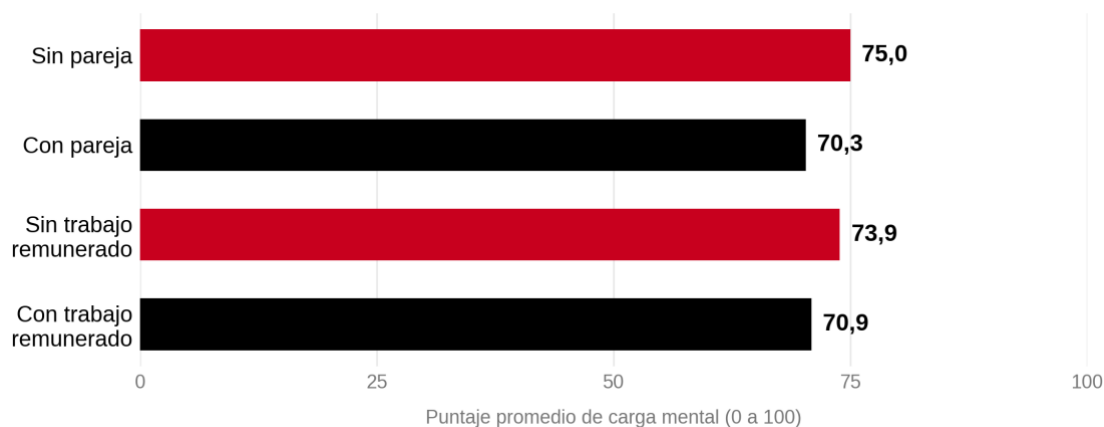
Distribución de las 7.787 mujeres por tramo de puntaje.

Las mujeres en nivel manejable llegan como máximo a 35 puntos. Las de nivel crítico parten en 67. Entre ambas orillas hay muy poca gente: tres de cada cuatro están sobre los 60 puntos.

Con esta muestra no puedo afirmar que así se distribuya la sobrecarga materna en la población general. Lo que sí puedo registrar es que, entre quienes completaron el test, tres de cada cuatro obtuvieron más de 60 puntos y la distribución se concentró en los tramos altos.

LA SOBRECARGA NO DISTINGUE

Esperaba encontrar diferencias. Que las madres de guaguas estuvieran peor que las de adolescentes. Que tener pareja aliviara. Que el trabajo remunerado pesara. No es lo que aparece.



Puntaje promedio de carga mental según situación de pareja y situación laboral.

COMPARACIÓN	MUJERES	PUNTAJE PROMEDIO	EN SOBRECARGA
Con pareja	5.741	70,3	94,0%
Sin pareja	2.046	75,0	97,8%
Con trabajo remunerado	6.072	70,9	94,7%
Sin trabajo remunerado	1.715	73,9	95,9%

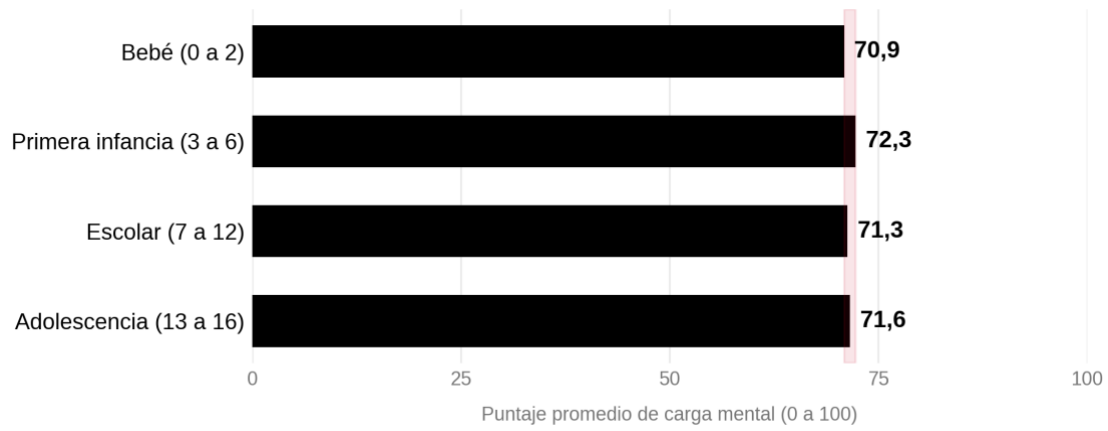
TENER PAREJA CAMBIA EL PUNTAJE DE CARGA MENTAL EN 4,7 PUNTOS DE 100.

Dentro de esta muestra, la diferencia de puntaje promedio asociada a tener o no trabajo remunerado fue de 3,0 puntos y la asociada a tener o no pareja fue de 4,7. Son comparaciones descriptivas entre grupos autoseleccionados: no permiten concluir que la pareja o el trabajo causen una variación de esa magnitud ni controlar otras diferencias entre las mujeres de cada grupo.

El 73,7% de las mujeres que completaron el test declaró tener pareja. Entre ellas, el puntaje promedio siguió siendo alto. El dato no demuestra que la pareja no alivie la carga; sí muestra que, en este conjunto, **estar emparejada no se asoció con una reducción grande del puntaje total.**

Una hipótesis compatible con la literatura es que la presencia de otro adulto no garantice por sí sola una redistribución de la gerencia mental. Estudios recientes muestran que la responsabilidad cognitiva puede persistir en las madres incluso cuando cambian el empleo, los ingresos o parte del trabajo físico. Este test no midió directamente quién anticipaba y monitoreaba cada tarea en la pareja, por lo que esa explicación debe leerse como hipótesis, no como un hallazgo demostrado por estos datos.

TAMPOCO PASA CUANDO LOS HIJOS CRECEN



Puntaje promedio de carga mental según la etapa del hijo que más demanda.

ETAPA DEL HIJO QUE MÁS DEMANDA	MUJERES	PUNTAJE PROMEDIO	EN SOBRECARGA
Bebé (0 a 2 años)	1.856	70,9	94,4%
Primera infancia (3 a 6)	2.037	72,3	95,7%
Escolar (7 a 12)	2.500	71,3	94,7%
Adolescencia (13 a 16)	1.394	71,6	95,2%

Entre tener una guagua y tener un adolescente hay **1,4 puntos de diferencia**. Uno coma cuatro, de cien. Y en todas las etapas, más del 94% de las mujeres está en sobrecarga.

Con las primeras 218 respuestas la diferencia entre etapas era de 5,5 puntos; con el corte de 7.787 quedó en 1,4 puntos entre bebé y adolescencia. En este conjunto, la etapa del hijo que más demanda se asoció con diferencias pequeñas en el puntaje promedio.

LO QUE ESTOS DATOS PONEN EN DUDA

A una madre agotada se le suele explicar su cansancio únicamente por su circunstancia. Las explicaciones disponibles son casi siempre las mismas tres.

A una madre agotada se le suele explicar su cansancio únicamente por su circunstancia.

«Es que estás en una etapa difícil.»

«Es que trabajas demasiado.»

«Es que estás sola.»

Dentro de esta muestra, esas tres variables por sí solas no separaron grupos con puntajes promedio muy distintos: la diferencia entre bebé y adolescencia fue de 1,4 puntos; trabajo remunerado, 3,0; pareja, 4,7.

Eso no significa que las circunstancias no importen. Significa algo más acotado: en este conjunto autoseleccionado, no bastaron para explicar por qué unas madres reportaban mucha carga y otras menos. La distribución concreta de responsabilidades dentro del hogar es una hipótesis relevante para estudiar directamente en futuras versiones del instrumento.

Precisión necesaria: estos son grupos comparados dentro de una misma muestra autoseleccionada, de modo que la lectura es descriptiva y no causal. No estoy afirmando que tener pareja no sirva de nada; estoy reportando que, entre estas 7.787 mujeres, tenerla no se asoció a una carga mental mucho menor.

QUÉ SE PUEDE HACER

Dos lecturas de los mismos datos. Una para adentro de una casa y otra para quien dirige equipos donde hay madres trabajando.

EN UNA CASA

La organización personal puede facilitar algunas tareas, pero no resuelve por sí sola una distribución desigual de responsabilidades. La pregunta práctica es menos «¿cómo hago todo mejor?» y más «¿qué puede dejar de depender de mí?».

Distinguir hacer de estar a cargo

Son dos trabajos distintos y solo uno se ve. «Ayúdame con la once» sigue dejándote a cargo de la once: tú decidiste que había que hacerla, qué faltaba y a qué hora. Mientras la distinción no esté nombrada dentro de la casa, no hay nada que repartir.

Traspasar áreas completas, no tareas sueltas

Repartir ejecución puede ahorrar tiempo físico, pero no necesariamente baja la carga mental. El alivio es mayor cuando otra persona asume una responsabilidad completa: advertir lo que hace falta, decidir dentro de acuerdos básicos, ejecutar o coordinar, monitorear y reparar cuando algo falla.

Que el acuerdo sea explícito

Los acuerdos explícitos reducen ambigüedad. Una transferencia real necesita límites claros: qué incluye el área, quién la sostiene, qué decisiones puede tomar sin consultar, cuál es el mínimo necesario y quién repara si algo falla. Transferir no exige que la otra persona use el mismo método; exige que cumpla lo importante sin supervisión constante.

Nada de esto convierte el autocuidado en enemigo. Dormir, descansar, moverse, ir a terapia o tener tiempo propio pueden ser valiosos para el bienestar. Lo que no hacen por sí solos es redistribuir la responsabilidad. Si la solución a la sobrecarga consiste únicamente en agregar otra práctica a la agenda de la misma mujer, el problema de fondo puede quedar intacto.

EN UNA ORGANIZACIÓN

Si el 95,0% de las mujeres que decidieron medir su carga quedó en sobrecarga real o crítica, vale la pena preguntarse qué parte de esa experiencia entra todos los días a los equipos de trabajo. Estas son preguntas que una organización puede mirar con datos que ya tiene.

- **Rotación de mujeres en etapas de cuidado.** ¿Qué razones aparecen en las entrevistas de salida y en qué momentos de la vida familiar?
- **Uso de permisos por enfermedad de hijos.** ¿Recae casi siempre en la misma persona del hogar?
- **Ascensos, viajes o proyectos rechazados.** ¿La disponibilidad doméstica aparece como una restricción, y para quién?
- **Agotamiento sostenido.** ¿Qué relación tiene con responsabilidades externas al empleo y qué apoyos son realmente utilizados por hombres y mujeres?

Tres preguntas para un área de personas

- ¿En qué etapa de la vida de sus hijos renuncian las mujeres de esta organización? Ese dato existe y casi nadie lo ha mirado.
- ¿Quién toma el permiso cuando un hijo se enferma? Si la respuesta es «las mamás», la política de corresponsabilidad no está funcionando, aunque exista en el reglamento.
- ¿Las medidas de conciliación están dirigidas a madres o a padres? Si solo las usan ellas, el beneficio está reforzando exactamente lo que dice combatir.

Una conclusión prudente para las organizaciones es esta: las medidas de conciliación dirigidas solo a madres pueden reproducir la idea de que el cuidado es asunto femenino si los hombres no las usan en condiciones comparables. Diseñar corresponsabilidad exige mirar quién utiliza permisos y beneficios, con qué costo profesional y qué cultura informal rodea su uso.

FICHA TÉCNICA

El instrumento

Test «¿Cuánto estás cargando, mamá?». Autoevaluación de 20 preguntas en escala de cuatro puntos, donde 0 es casi nunca, 1 es a veces, 2 es seguido y 3 es casi siempre. Puntaje máximo 60 puntos, expresado en porcentaje. El instrumento fue creado por la autora para autoobservación y descripción exploratoria; no es una escala psicométrica validada de trabajo cognitivo, carga mental o burnout parental.

DIMENSIÓN	PREGUNTAS	QUÉ MIDE
Carga física y de tiempo	1 a 9	Agotamiento corporal, falta de tiempo personal y sobrecarga de gestión del hogar y la crianza
Espacio propio y bienestar	10 a 15	Ausencia de tiempo para sí misma, dificultad para poner límites, abandono de proyectos propios
Emociones y mandatos	16 a 20	Culpa, rabia, mandatos de género interiorizados y brecha entre lo que se muestra y lo que se siente

NIVEL	PUNTAJE	PUNTOS
Carga manejable	0 a 35%	0 a 21
Sobrecarga real	36 a 65%	22 a 39
Sobrecarga crítica	66 a 100%	40 a 60

Las tres dimensiones se reportan como parte del diseño del instrumento. Los análisis de este primer informe utilizan el puntaje total y no validan subescalas independientes. Por su contenido, el puntaje combina experiencia de gestión, presión de tiempo, bienestar y mandatos emocionales; por eso debe leerse como un indicador autoral de sobrecarga mental materna y no como una medición pura del constructo de trabajo cognitivo descrito en la literatura.

Fuentes de los datos oficiales

Instituto Nacional de Estadísticas (INE), II Encuesta Nacional sobre Uso del Tiempo (ENUT) 2023, Síntesis de Resultados, publicada el 17 de enero de 2025. Trabajo de campo entre septiembre y diciembre de 2023 en 16.335 hogares y 48.020 personas. · INE, Ministerio de Economía y Ministerio de la Mujer y la Equidad de Género, comunicados sobre resultados de la II ENUT, enero de 2025. · Fundación Sol, Mujeres y pobreza de tiempo en Chile (2025). · CEPAL, nota sobre la II ENUT de Chile.

LA MUESTRA Y SUS LÍMITES

La muestra

8.510 registros recibidos entre el 9 de marzo y el 16 de agosto de 2026; **7.787 tests completados**, que constituyen la base de todos los análisis. Muestra no probabilística, autoseleccionada, captada a través de redes sociales y de reenvíos por mensajería. Se registró previamente situación de pareja, situación laboral, número de hijos y etapa de crianza del hijo que más demanda.

COMPOSICIÓN DE LA MUESTRA	MUJERES	%
Con pareja	5.741	73,7%
Sin pareja	2.046	26,3%
Con trabajo remunerado	6.072	78,0%
Sin trabajo remunerado	1.715	22,0%
Etapa bebé (0 a 2)	1.856	23,8%
Etapa primera infancia (3 a 6)	2.037	26,2%
Etapa escolar (7 a 12)	2.500	32,1%
Etapa adolescencia (13 a 16)	1.394	17,9%

Sobre el tamaño: los cortes que sostienen el hallazgo central son de 5.741 contra 2.046 y de 6.072 contra 1.715. Las diferencias reportadas no dependen del tamaño de la muestra sino de quién respondió.

Límites que hay que tener presentes

- **No es representativa.** Las participantes se autoseleccionaron. Ninguna cifra puede extrapolarse a la población de madres.
- **No se registró país, edad, región ni nivel socioeconómico.** Se sabe por la circulación del enlace y por mensajes recibidos que participaron madres de Chile y de otros países de América Latina, pero no es posible cuantificar esa composición, comparar territorios ni llamar a la muestra chilena o latinoamericana en sentido representativo.
- **Las comparaciones son descriptivas, no causales.** Describen a esta muestra y no permiten atribuir efectos.
- **El tamaño no corrige el sesgo.** El tamaño del conjunto permite describir con estabilidad numérica a quienes respondieron, pero no corrige el sesgo de selección. Una muestra muy grande puede seguir siendo no representativa si quienes entran a ella lo hacen por autoselección. Esa es la principal limitación para interpretar las comparaciones.
- **Hubo respuestas incompletas.** De los 8.510 registros recibidos, 723 quedaron incompletos y no forman parte de los análisis ni de las conclusiones.

- **El cierre se anunció públicamente antes de conocer el resultado.** La fecha de corte, el domingo 16 de agosto, se comunicó el 12 de agosto. Las respuestas recibidas después de esa fecha quedaron fuera del análisis.

Sobre el tamaño: los cortes que sostienen el hallazgo central son de 5.741 contra 2.046 y de 6.072 contra 1.715. Las diferencias reportadas no dependen del tamaño de la muestra sino de quién respondió.

REFERENCIAS

Sobre el concepto de carga mental

- Haicault, M. (1984). La gestion ordinaire de la vie en deux. *Sociologie du travail*, 26(3), 268 a 277.
- Walzer, S. (1996). Thinking About the Baby: Gender and Divisions of Infant Care. *Social Problems*, 43(2), 219 a 234.
- Emma (2017). Fallait demander [historieta]. Publicada en español como «Tenías que haber pedido».
- Daminger, A. (2019). The Cognitive Dimension of Household Labor. *American Sociological Review*, 84(4), 609 a 633.
- Dean, L., Churchill, B. y Ruppner, L. (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 a 29.
- Weeks, A. C. y Ruppner, L. (2025). A Typology of US Parents' Mental Loads: Core and Episodic Cognitive Labor. *Journal of Marriage and Family*, 87(3), 966 a 989.
- Weeks, A. C., Kowalewska, H. y Ruppner, L. (2025). Take a Load Off? Not for Mothers: Gender, Cognitive Labor, and the Limits of Time and Money. *Socius*.
- Ruppner, L. (2026). Drained: Reduce Your Mental Load to Do Less and Be More. Avery / Penguin Random House. Libro de divulgación basado en su programa de investigación; se utiliza aquí para ampliar el mapa conceptual, no como evidencia poblacional sobre Chile.

Cuidados y economía feminista en América Latina

- Batthyány, K. (coord.) (2020). Miradas latinoamericanas a los cuidados. Buenos Aires: CLACSO / Siglo XXI.
- Batthyány, K., Pineda Duque, J. A. y Perrotta, V. (coords.). La sociedad del cuidado. Buenos Aires: CLACSO.
- Rodríguez Enríquez, C. (2015). Economía feminista y economía del cuidado: aportes conceptuales para el estudio de la desigualdad. *Nueva Sociedad*, 256.
- Esquivel, V. (2011). La economía del cuidado en América Latina: poniendo a los cuidados en el centro de la agenda. PNUD.
- Pautassi, L. (2007). El cuidado como cuestión social desde un enfoque de derechos. Santiago: CEPAL, Serie Mujer y Desarrollo 87.
- Hirata, H. y Kergoat, D. (2007). Novas configurações da divisão sexual do trabalho. *Cadernos de Pesquisa*, 37(132), 595 a 609.
- Nakano Glenn, E. (1992). From Servitude to Service Work: Historical Continuities in the Racial Division of Paid Reproductive Labor. *Signs*, 18(1), 1 a 43.
- Hochschild, A. (2000). The Nanny Chain. *The American Prospect*.
- Blofield, M. (2012). Care Work and Class: Domestic Workers' Struggle for Equal Rights in Latin America. Penn State University Press.

Mandatos de género y maternidad en Chile

- Montecino, S. (1991). Madres y huachos: alegorías del mestizaje chileno. Santiago: Cuarto Propio.
- Kirkwood, J. (1986). Ser política en Chile: las feministas y los partidos. Santiago: FLACSO. Consigna «Democracia en el país y en la casa», Movimiento Feminista, 1983.
- Ministerio de Hacienda de Chile y ComunidadMujer (2025). Estimación del valor económico del trabajo doméstico y de cuidados no remunerado en Chile, con datos ENUT 2023 y CASEN 2022.

Mandatos de género y maternidad, marco general

- Hays, S. (1996). The Cultural Contradictions of Motherhood. New Haven: Yale University Press.
- Hochschild, A. y Machung, A. (1989). The Second Shift. Nueva York: Viking.

Sobre efectos en la salud mental

- Ciciolla, L. y Luthar, S. S. (2019). Invisible Household Labor and Ramifications for Adjustment: Mothers as Captains of Households. *Sex Roles*, 81, 467 a 486.
- Mikolajczak, M., Gross, J. J. y Roskam, I. (2019). Parental Burnout: What Is It, and Why Does It Matter? *Clinical Psychological Science*, 7(6), 1319 a 1329.
- Roskam, I., Brianda, M. E. y Mikolajczak, M. (2018). A Step Forward in the Conceptualization and Measurement of Parental Burnout: The Parental Burnout Assessment (PBA). *Frontiers in Psychology*, 9, 758.

Sobre producción de datos y método

- D'Ignazio, C. y Klein, L. (2020). Data Feminism. Cambridge, MA: MIT Press.
- D'Ignazio, C. (2024). Counting Feminicide: Data Feminism in Action. Cambridge, MA: MIT Press.
- Onuoha, M. The Library of Missing Datasets.
- Fals Borda, O. Obra sobre Investigación Acción Participativa. Universidad Nacional de Colombia.

Marco de política pública

- Biblioteca del Congreso Nacional de Chile. Ley N° 21.805, que reconoce el derecho al cuidado y crea el Sistema Nacional de Apoyos y Cuidados. Ministerio de Desarrollo Social y Familia: Política Nacional de Apoyos y Cuidados y sus planes de implementación.

CEPAL. Igualdad de género y sociedad del cuidado; nudos estructurales de la desigualdad de género en América Latina y el Caribe.
CEPAL (2025). Compromiso de Tlatelolco, XVI Conferencia Regional sobre la Mujer de América Latina y el Caribe.
ComunidadMujer. Campaña Estar a cargo también es carga, cargamental.cl.

Las referencias europeas, estadounidenses y australianas aportan definiciones, mecanismos y mediciones desarrolladas en otros contextos. No se presentan como equivalentes a la realidad local. La literatura latinoamericana y chilena se incorpora para situar la organización social del cuidado, y los datos de este informe se mantienen explícitamente separados de la evidencia poblacional.

KATERINE SILVÁN FÉNERO



Trabajadora social, especializada en salud mental materna. Llevo once años trabajando con maternidades.

Fui cofundadora y presidenta de la Fundación Comunidad de la Leche, y dirigí su Red Internacional de Grupos de Apoyo a la Lactancia, que sostuvo espacios de acompañamiento entre madres en varios países. Ese trabajo está en el origen de este informe. Las mujeres que llegaban pidiendo ayuda con la lactancia casi nunca traían solo esa pregunta. Traían agotamiento, culpa y la sensación de estar sosteniendo todo solas.

Hoy trabajo específicamente sobre carga mental materna. Investigo cómo se distribuye dentro de las casas, escribo y divulgo sobre maternidad, cuidados y justicia social, y acompaño a madres que quieren dejar de estar a cargo de todo. Este informe reúne por primera vez lo que respondieron 7.787 de ellas.

Presento estos datos en charlas y talleres para organizaciones.

El test «¿Cuánto estás cargando, mamá?» puede seguir recibiendo respuestas. Este primer informe mantiene un corte fijo al 16 de agosto de 2026; las respuestas posteriores no modifican sus resultados.

CÓMO CITAR ESTE INFORME

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

katerinesilvan.com · hola@katerinesilvan.com · @katerinesilvan

Radiografía de la carga mental materna · Primer informe · 2026. Los datos de este informe pueden citarse indicando la fuente.