



¡Cuídame, Preocupona!

¿Feliz Navidad? Temporada de agotamiento físico y mental acentuado

Todo el año, las mujeres se desdoblán en responsabilidades personales y de cuidados. Todavía hoy, se da por hecho que las tareas familiares son deberes femeninos, pero las fiestas decembrinas representan para las mujeres agotamiento físico y mental acentuado. Es un hecho para tomar en cuenta en este tiempo de pensar en los demás y desear su bien: con empleos formales o sin ellos, según ONU Mujeres, alrededor del mundo las mujeres hacen tres cuartas partes del trabajo de cuidados sin recibir pago alguno, lo cual empeora en las fiestas decembrinas y lleva a que las mujeres padezcan sobrecarga casi al nivel de burnout.

Las “preocuponas”

La escritora Judith Shulevitz ha propuesto un término en inglés que podríamos adaptar como “preocupona”. Shulevitz encontró que aun en sociedades donde parece haber una distribución más equitativa del trabajo doméstico entre hombres y mujeres, siguen siendo todavía las mujeres quienes “administran” la casa. Por supuesto, este injusto reparto del trabajo es todavía peor en algunas circunstancias: según Oxfam, las mujeres de comunidades rurales en países de bajos ingresos dedican hasta 14 horas al día a tareas de cuidados. Pero el fenómeno no es exclusivo de esas comunidades, según la Cuenta Satélite del Trabajo No Remunerado de los Hogares en México, del INEGI, con datos de 2024, la mayor incidencia de estas labores no retribuidas en el país sucede en primer lugar en el Estado de México y en segundo lugar en la Ciudad de México. Sea en el campo o las urbes, el problema se mantiene. Es claramente estructural.



En México, son mujeres 3 de cada 4 personas dedicadas a cuidar a infancias, personas adultas mayores o con discapacidad, familiares y, en estas fechas, hasta las visitas de provincia. Por ello, según datos de INEGI de 2022 cerca de la mitad de las mujeres cuidadoras de nuestro país deben dormir menos tiempo y casi un tercio de ellas están agotadas. Esto significa que las mujeres dedicadas --o atrapadas, más bien-- en ejercer cuidados están prácticamente imposibilitadas para aceptar un empleo, estudiar, descansar o simplemente hacer actividades de su interés más allá de la atención de sus familias. Ser administradoras y cargar injustamente con múltiples tareas lleva a que las mujeres experimenten constantemente más presión y ansiedad y por eso, hayan elegido libremente el rol doméstico o no, las mujeres se ven condenadas al papel de preocuponas.

Ser una preocupona no es destino natural ni orientación de carácter: es producto de ejercer la responsabilidad de los cuidados, porque alguien debe hacer esas tareas indispensables; aunque deberían ser realizadas entre todas y todos. Conviene entender que esto conlleva carga y sobrecarga mental para las mujeres, es decir violencia psicológica que con frecuencia se intensifica por la exigencias implícitas y explícitas de los miembros de la familia. La cantidad de personas que requieren cuidados apunta al impacto que el fenómeno estructural tiene en las mujeres. Según el INEGI, en México 58.3 millones de personas necesitan de cuidados y de ellas 64.5% son atendidos por alguien del propio hogar, lo que casi asegura que se trate de una mujer. La época del año de paz y amor es para las mujeres también y tal vez más de estrés navideño por el reforzamiento de roles de género: fiestas que hundan a las mujeres en todavía más trabajo y, además, en ser encasilladas como preocuponas. Hasta un bien intencionado, “¡A ti te queda rica la cena navideña!”, contribuye a la espiral de la sobrecarga.



Los cuidados

En años recientes se ha repetido que el trabajo de cuidados recae mayormente en las mujeres. Se trata de labores que, al mismo tiempo, son indispensables, pero no se valoran lo suficiente y por eso ni siquiera se piensa que deberían ser remuneradas o plenamente reconocidas como lo que son: una contribución crucial a la vida familiar y social pues sin ellas serían imposibles el resto de las actividades cotidianas. Son tareas que incluyen cuidar a las y los hijos, personas adultas mayores y enfermas, la limpieza del hogar o la preparación de alimentos; en esta época, la atención de las visitas en casa o la anfitrionía en la Noche Buena y Noche Vieja.

Según la ONU, incluso en países desarrollados las mujeres tienen 2.5 veces más trabajo doméstico y de cuidados que los hombres en cualquier momento del año, lo que se vuelve todavía más significativo en Navidad. Ese es únicamente el piso de exceso de trabajo. En países en desarrollo, como México, la situación es todavía más desigual. A variar de acuerdo a condiciones sociales y geográficas, esta injusta repartición del trabajo implica incluso labores como acarrear agua, leña u otros materiales esenciales para el día a día de una casa. Como ha señalado Oxfam, las exigencias del trabajo de cuidados provocan una limitación que inevitablemente significa menor participación social de las mujeres en los debates y la lucha contra la desigualdad. Es un círculo vicioso en que quienes más requieren romper condiciones injustas están, en la práctica, limitadas en su actuar para lograrlo. Las mujeres ocupan mucho más de su tiempo que los hombres en dedicarse a los demás e, insistimos, esto se incrementa en la época de las celebraciones decembrinas.

La Encuesta Nacional del Uso del Tiempo de INEGI revela que en nuestro país, por semana, las mujeres realizan 6 horas más de trabajo no remunerado que los hombres. Visto como porcentaje esto equivale a que las mujeres dedican 66.6%





de su tiempo a trabajo no remunerado, mientras que los hombres sólo utilizan el 27.9% de su tiempo en ese tipo de labores. Y hay intersecciones de vulnerabilidad: en México, las mujeres hablantes de una lengua indígena trabajan en promedio 5.4 horas más a la semana de trabajo doméstico no remunerado que las mujeres hablantes de castellano. Las mujeres indígenas y en situación de pobreza, como en otros casos, son las que más padecen el problema: la sobrecarga derivada de los cuidados.

La Navidad y las “preocuponas”

La Navidad y el Año Nuevo son momentos de reuniones familiares. Es la temporada en que quienes deciden o tienen que vivir fuera de su lugar de origen, o incluso de su país, vuelvan para reunirse con sus familias. No son sólo dos fechas, dos fiestas; en México, ¡es el maratón Guadalupe-Reyes! Son semanas de renovada convivencia y de carga extra para las mujeres que administran cada casa y, por tanto, recae en ellas la anfitrionía. Incluso si tienen apoyo de personas trabajadoras del hogar, ser anfitriona, nos han dicho, es una gran honor y responsabilidad de la señora de la casa. Si algo sale mal, no se lo perdonarían. Ni hablar de quienes no cuentan con más apoyo que sus propias manos.

Se trata de cenas especiales, decoración de los espacios y otros festejos, pero también de comidas cotidianas, compras extras, acompañamientos a trámites, planeación de actividades, carga de limpieza multiplicada, preparación de regalos cuando son posibles, de expectativas de convivencia a pesar de la mayor carga de tareas. Ante las horas limitadas de cada día es una carga inviable para las mujeres. Pero además hay que tomar en cuenta que la época decembrina se distingue por un aumento en trastornos asociados a la depresión. Alrededor del mundo se ha adoptado el nombre de Trastorno Afectivo Estacional (TAE) para hacer



referencia al aumento de estrés por las fiestas de fin de año y situaciones emocionales que en ocasiones se describen como depresión estacional o navideña. En nuestro vecino del norte al final de 2023, por ejemplo, el 49% de las y los adultos afirmaron que su nivel de estrés aumenta durante la temporada decembrina según la Asociación Psicológica de Estados Unidos. En México, para 2019, la Secretaría de Salud reportó que entre los casos de TAE, por cada hombre afectado hay cuatro mujeres. Esto no resulta sorprendente cuando se analiza el contexto de las preocupaciones.

¿Noche de paz?

No todo ¡ni todas! duermen en derredor. Existe la tendencia a ver las tareas de cuidado, hogar y anfitrionía decembrina como una carga invisible que se convierte rápidamente en fuente de ansiedad, estrés o conflicto.

En 2019 la socióloga Allison Daminger propuso el término “trabajo cognitivo”, que significa anticiparse a las necesidades de los demás, identificar opciones para satisfacerlas, tomar decisiones y supervisar el progreso en cubrir esas necesidades. Cualquier jefa de hogar reconoce esta descripción como parte de lo que le dijeron que le toca. En su investigación, Daminger ha encontrado que el trabajo cognitivo recae principalmente en las mujeres. Años antes, en 1983, otra socióloga, Arlie Hochschild acuñó un término semejante también a partir de sus investigaciones: “trabajo emocional”, que es más amplio pues abarca incluso tareas como pedir disculpas cuando las cosas salen mal y, como todos sabemos, cualquier cosa sale mal en los festejos, desde retrasos hasta pavitos quemados o ensalada de manzana demasiado dulce. Los conceptos importan, pero también hace falta trabajar a partir de ellos tras identificar campos de problemáticas que siempre pueden ser más amplias, como las que acarrearán asumir la función de



mantener unida a la familia inmediata y extendida. Ambos conceptos y varios más nos hablan de una potente y perjudicial carga emocional y mental para las mujeres, una tensión que no es productiva sino dañina para la salud y el bienestar de las mujeres, así como para los demás miembros de las familias y la sociedad.

Una de las ironías de la carga de cuidados es que también se estigmatiza a las mujeres por ser preocuponas. Así, lejos de reconocer su contribución privada y pública, se llega a tomar como exageración la diligencia de las mujeres y su angustia. No sólo habría que salir del encasillamiento psicológico, sino reconocer de una vez por todas que el trabajo de cuidados es el motor oculto de las empresas, las economías y las sociedades nacionales. ¡Y, por supuesto, de las familias! Esto puede visibilizarse de esta manera: si los cuidados fuesen una tarea pagada en nuestro país, entonces en 2024 las mujeres recibirían 67,522 pesos al año, mientras que los hombres apenas obtendrían 33,722 pesos por esas labores, según la Cuenta Satélite del trabajo No remunerado de los Hogares de México del INEGI. Es violencia psicológica de género no reconocer el valor de las tareas de cuidados que desempeñan las mujeres.

Según la socióloga Michelle Janning la carga para las celebraciones navideñas sigue viéndose como “trabajo de mujeres”, son tareas marcadas por roles de género tradicionales. Deconstruir la Navidad nos deja ver que estas cargas no tienen por qué caer en las mujeres: la investigadora Stephanie Coontz expresa que las reuniones familiares por Navidad son históricamente recientes pues comenzaron a partir del siglo XIX, ya que antes la celebración de Navidad era motivo para convivir con las y los vecinos. Como ha escrito la periodista Hope Reese, quien entrevistó a varias de las expertas aquí citadas, el trabajo para la cena y las celebraciones navideñas es más visible que el resto de las labores llevadas a cabo durante todo el año por las mujeres. Esto debe movernos a actuar.



Hacia el futuro

Las consecuencias negativas de la injusta distribución del trabajo de cuidados para el desarrollo individual de las mujeres son innegables. Una de ellas son las brechas educativas y laborales entre hombres y mujeres. Por ejemplo, en la Ciudad de México, entre las personas en edad laboral, 73.6% de los hombres son económicamente activos, pero sólo 54.9% de las mujeres lo son; la brecha es de 18.7% según la Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo del INEGI en este 2024. El Instituto Mexicano para la Competitividad (IMCO), al analizar la Encuesta Nacional para el Sistema de Cuidados de 2022 del INEGI, encontró que de cada 10 personas que abandonan el mercado laboral para realizar tareas de cuidado, 9 son mujeres (lo que apunta a la gravedad del problema en México, pues en el mundo, en situación de emergencia por la pandemia de COVID 19, se registró la misma proporción de 9 mujeres por cada 10 personas que dejaron el trabajo remunerado, según ONU Mujeres).

Lo anterior conlleva que las mujeres tengan menos participación en la economía remunerada: ganan menos y sus perspectivas se reducen con el paso del tiempo por carecer de experiencia laboral y por todavía mayor dificultad para alcanzar puestos bien pagados. Asimismo, dejar el mercado laboral tiene como consecuencia la disminución o pérdida de la autonomía económica, es decir que se refuerza la dependencia, frecuentemente de varones. Por eso no sorprende que el IMCO también descubrió que por la carga de cuidados las mujeres se ven forzadas a gastar menos y están obligadas a pedir prestado 4 veces más que los hombres. El panorama es un reto extraordinario: los hombres dedican 25.6 horas a la semana a trabajos de cuidados, en cambio las mujeres usan 37.9 horas; las mujeres ocupan 1.5 veces más de su tiempo en cuidados. Esta desproporción daña la vida de las mujeres.



La carga de género navideña afecta a las mujeres de todas las clases sociales en México. La tradición misma del “recalentado” implica que la carga sobre las mujeres no termina con la cena de Navidad. Hay diversas alternativas para buscar solucionar estas situaciones. Estas pasan desde conversaciones en que se distribuyan seriamente las tareas y llegan a modelos sociales de respuesta como el Compromiso de Buenos Aires, aprobado en 2022 durante la XV Conferencia Regional sobre la Mujer en América Latina y el Caribe. El hecho ineludible es la necesidad de avanzar en la construcción de un Sistema Público de Cuidados. Afirmar el derecho a cuidar y ser cuidado tendría que desencadenar una amplia batería de prácticas en los lugares de trabajo, sustentadas en legislación que favorezca el ejercicio pleno de estos derechos (en México hay varias propuestas de ley, de años recientes, en torno a cuidados que permanecen estancadas).

En Ola Violeta reivindicamos la igualdad en la responsabilidad de los cuidados, incluidos los navideños: este reto pasa, de manera sustancial, por una reflexión y transformación feminista de la condición de las mujeres mexicanas en cada momento del año, para que el maratón Guadalupe-Reyes deje de ser la pesada carga de género que hoy representan para las mujeres.

“Adoptar prácticas equitativas y compartir las responsabilidades son pasos esenciales hacia la verdadera paz y justicia social durante estas festividades, aunque a mamá o a la abuela le quede buenísimo el bacalao”.

María Elena Esparza Guevara

Fundadora de Ola Violeta AC

©Todos los derechos reservados Ola Violeta AC