

# La carga mental y el callejón estructural del cuidado

Miriam Fernández

## Cuando ninguna opción permite cuidar sin coste

Estás en la cama dando vueltas, no logras encontrar la postura que te permita conciliar el sueño. Mañana tienes que madrugar, pero, como si se tratara de un reloj de arena, pequeños quehaceres empiezan a deslizarse por tu mente, grano a grano, formando una duna de pensamientos. ¿Puse la alarma? La miras: sí, está puesta. Falta fruta. ¿La mochila? Mejor la reviso mañana. Se lo recordé... creo. Hoy estuvo raro, quizá cansado. Yo también.

¿Le hice el bizum a Luisa para el regalo de cumpleaños de Pablo? El jueves haré cocido... tengo que poner los garbanzos en remojo la noche anterior y tirar el táper de las albóndigas que empiezan a tener moho. Papel higiénico. No hay. Llevamos días usando servilletas.

Estos pensamientos aparecen cuando te duchas, cuando intentas concentrarte, cuando vas en el autobús, cuando escuchas a tu hijo contarte la última pelea con su mejor amigo mientras pones las patatas en la freidora de aire o cuando, por fin, te sientas a descansar. La cabeza no se apaga. No para. Repasa lo que falta, lo que vendrá y aquello de lo que, de algún modo, sabe que es responsable. Pensamientos chirimiri: constantes y persistentes. No es el cansancio de un día largo tras una jornada intensa. Es otro desgaste. Más silencioso y más continuo.

¿Sabes a qué me refiero?

Hablamos de lo que la investigación denomina **carga mental en el ámbito familiar**, o trabajo cognitivo del hogar. Un conjunto de procesos mentales: planificar, organizar, programar, recordar, supervisar; que son necesarios para que la vida cotidiana funcione sin interrupciones. Ejecutar tareas es solo una parte. A eso se suma sostener mentalmente todo lo que las precede y las conecta.

Este estado no es un fallo individual. No solo te pasa a ti, nos pasa a todas. Este estado es la activación sostenida de sistemas cerebrales encargados de anticipar y priorizar. Cuando esa vigilancia se prolonga en el tiempo, al cerebro le cuesta alternar entre alerta y descanso, perdiendo la capacidad de desconectar aunque el cuerpo pare.

### **La arquitectura de lo invisible: Genealogía de una carga**

Durante mucho tiempo, este trabajo pasó desapercibido. Fue el "fantasma" del hogar. Todos disfrutaban de sus resultados, pero nadie lo nombraba. No entraba en el campo de visión desde el que se definía qué contaba como trabajo, esfuerzo o responsabilidad.

Los primeros intentos de sacarlo a la luz aparecen en los años setenta. En *The Sociology of Housework* (1974), Ann Oakley documenta que el funcionamiento cotidiano del hogar depende de un volumen significativo de trabajo no remunerado que no se limita a tareas visibles.

**Aquello que era invisible quedaba fuera de lo que se consideraba conocimiento válido. Es decir, no merecía ser estudiado, medido ni tomado en cuenta para decidir cómo se organizaba el mundo.**

Un segundo hito se produce en los años ochenta, cuando la investigación analiza el "cortocircuito" que supuso la incorporación masiva de las mujeres al empleo. En *The Second Shift* (1989), Arlie Hochschild documenta, a partir de trabajo de campo y estudios longitudinales, una paradoja estructural. Las mujeres acceden al mercado laboral, pero lo hacen en un mundo del trabajo diseñado por y para hombres con esposas que se quedaban en casa cuidando del hogar y los hijos. En ese marco, el mensaje era contradictorio: disponibilidad total en el empleo y atención inalterada en el hogar.

Además, Hochschild describe que el conflicto no está únicamente en la distribución de tareas visibles, sino en un problema más profundo de roles: qué se supone que debe hacer una mujer y **qué se supone que debe hacer un hombre en esta nueva configuración**. Incluso cuando algunas actividades se comparten, persiste una asimetría en la responsabilidad de planificar y asegurar que el sistema funcione. Es lo que hoy entendemos como la diferencia entre hacer una tarea y ser responsable de que exista.

El problema no era que las mujeres se incorporaran al empleo remunerado, sino que el sistema nunca fue rediseñado para que hombres y mujeres aprendieran a habitar espacios que históricamente les habían sido ajenos.

Esta herencia sobrevive en la **ilusión de corresponsabilidad**: la impresión de equilibrio que se genera cuando las tareas se ejecutan de forma compartida, pero la responsabilidad de pensarlas no se reconoce como una carga. “**Dime qué hay que hacer y lo hago**” suele vivirse como colaboración. Pero presupone que alguien ya ha pensado qué falta y qué ocurrirá si no se hace. Mientras una persona responde a demandas concretas, otra permanece en estado de vigilancia continua.

### **Ampliando el marco: El valor del acuerdo explícito**

La investigación académica ha encontrado una clave fundamental al observar configuraciones familiares donde el género no asigna roles por defecto. En parejas del mismo sexo, estudios como el de Tate et al., 2019 y Whitton et al. (2018) describen una distribución de la carga mental generalmente más simétrica. Este hallazgo no responde a una condición natural, sino a la necesidad de establecer acuerdos conscientes. Al no existir un guion previo, las tareas de previsión y planificación deben nombrarse y discutirse para poder repartirse.

Sin embargo, esta mayor simetría interna convive con una "**carga externa**" que a menudo pasa desapercibida. Como describen Reczek y Umberson (2012), estas familias asumen una fatiga cognitiva adicional vinculada al **estrés de minorías**: la vigilancia constante ante la discriminación o la necesidad de justificar su modelo familiar frente al entorno. Esta evidencia demuestra que, mientras el acuerdo compartido logra aliviar la carga doméstica, el entorno social sigue imponiendo presiones externas que también consumen tiempo psíquico y energía emocional.

El estudio de Lahelma et al. (2020), basado en una amplia muestra representativa de familias en Finlandia, analiza cómo las configuraciones laborales del hogar se asocian con la salud mental de madres, padres e hijos. Sus resultados muestran que la especialización rígida de roles, **un solo proveedor económico frente al reparto del sustento, tiene costes psicológicos para todos los miembros de la familia.**

En los hogares donde el padre es el proveedor único, los hombres presentan peores indicadores de salud mental que aquellos que viven en hogares de doble ingreso. Este deterioro no se explica únicamente por el nivel de ingresos, sino por la presión sostenida de cargar en solitario con la responsabilidad económica, la vigilancia constante del futuro y la imposibilidad de desconectar de la obligación de sostenerlo todo.

En el caso de las mujeres, los peores indicadores aparecen en los hogares donde la madre es la única proveedora. A diferencia de lo que ocurre con los hombres en ese mismo rol, las mujeres rara vez quedan liberadas de la carga cognitiva del cuidado, de modo que a la presión financiera se suma la gestión cotidiana de los hijos y del hogar, configurando una doble carga particularmente desgastante (Lahelma et al., 2020).

Un estudio reciente con más de 2000 padres y madres de Estados Unidos (Weeks et al. 2025) concluye que el empleo y los ingresos de las mujeres reducen su trabajo doméstico físico, pero no su carga cognitiva. Incluso cuando las mujeres ganan poder económico, siguen siendo responsables de anticipar y coordinar las necesidades del hogar: tareas en gran medida invisibles y difíciles de delegar.

El estudio introduce el concepto de "**pegajosidad cognitiva de género**" (*gendered cognitive stickiness*). A diferencia de las tareas físicas, que pueden compartirse o externalizarse contratando limpieza o comiendo fuera, las tareas cognitivas se "pegan" a las mujeres y rara vez se renegocian. Programar citas médicas, seguir los plazos escolares o gestionar la logística familiar son responsabilidades que permanecen ancladas incluso cuando todo lo demás cambia.

El bienestar emocional de los niños está estrechamente vinculado al de los adultos. Las configuraciones familiares asociadas a mayor estrés parental se traducen también en peores indicadores de bienestar infantil, lo que sugiere que la carga mental no se queda en quien la sostiene, sino que atraviesa el sistema familiar.

La evidencia sugiere que los hogares de doble ingreso muestran, en promedio, mejores indicadores de salud mental para todos sus miembros. Compartir el sustento económico no es solo una cuestión de equidad: actúa como un **factor protector**, porque reduce la carga mental individual y amplía el margen de adaptación del sistema familiar.

Este modelo funciona, al menos de cara al exterior, porque el cuidado no desaparece: **se redistribuye**, a menudo mediante su externalización (servicio doméstico, cuidado infantil, etc.). En cambio, la especialización extrema, él en lo económico, ella en lo doméstico, no protege: **desgasta**.

En ausencia de apoyos institucionales suficientes, gran parte de la carga se desplaza hacia la familia extensa. Los abuelos, especialmente las abuelas, se convierten en un recurso central del engranaje cotidiano. No solo recogen a los niños del colegio o cubren horarios imposibles: también organizan meriendas, recuerdan citas médicas, contienen miedos, regulan emociones, gestionan enfados y sostienen el día a día cuando los padres no pueden.

Este apoyo que suele ser espontáneo o continuo, como muestra de amor familiar, implica una **transferencia intergeneracional de la carga mental y emocional**, que rara vez se nombra como tal. Los abuelos no solo cuidan cuerpos; cuidan tiempos, vínculos y estados afectivos, permaneciendo disponibles mentalmente para que el sistema no se quiebre.

Aunque este desplazamiento no elimina completamente la carga para los padres y las madres. Al cuidado cotidiano de los hijos se añade un trabajo menos visible, pero constante: sostener el vínculo entre generaciones. Es lo que podríamos llamar '**carga mental relacional**': la energía que se consume no en la tarea, sino en el engranaje de las personas que la ejecutan. Coordinar horarios, negociar límites, anticipar susceptibilidades, traducir normas educativas, acompañar diferencias de criterio, cuidar que nadie se sienta desplazado, utilizado o herido. Es decir, para que la ayuda funcione, alguien tiene que estar pendiente de cómo están los abuelos, de cuánto pueden, de cuándo se cansan y de cuánto es demasiado. Alguien tiene que sostener conversaciones incómodas, modular expectativas, agradecer sin endeudarse y poner límites sin romper el vínculo. Este trabajo relacional no aparece en ningún reparto de tareas, pero también consume atención, tiempo psíquico y energía emocional.

En algunos hogares, además, esta organización convive con situaciones en las que los propios abuelos necesitan cuidados específicos por enfermedad, dependencia o fragilidad. Esta configuración se conoce como **generación sándwich**.

Adultos que, a la vez, crían a sus hijos y sostienen el cuidado de sus mayores. En estos casos, a la crianza y a la gestión cotidiana se suma una capa adicional de responsabilidad, especialmente exigente, que rara vez cuenta con apoyos formales suficientes.

El colegio cumple una función similar. Permite que el engranaje productivo continúe, pero introduce una nueva arquitectura de trabajo cognitivo y relacional. Hay horarios que encajar, circulares que leer, reuniones que recordar, excursiones que preparar, materiales que conseguir, incidencias que gestionar, hijas e hijos a los que acompañar para que cumplan con la agenda académica: un trabajo diario y constante.

Esta red informal de apoyos (familia, abuelos, escuela) permite que el engranaje externo siga girando, pero no garantiza el silencio mental necesario. Al final, el problema no es solo el reparto de tareas, sino el estado del sistema nervioso.

Para sintonizar con otro: escuchar de verdad, responder con calma, un adulto necesita poder bajar la guardia: que la alerta se apague un poco. Pero en el modelo actual ocurre lo contrario: la vigilancia es permanente y la alerta se convierte en el modo por defecto.

Aquí, la arquitectura social choca frontalmente con la biología de los más vulnerables. ¿Qué ocurre con la infancia cuando el cuidado se sostiene mediante una cadena de relevos, empleadas del hogar, abuelos, escuela, y la presencia de las figuras parentales queda intermitente y escasa?

La neurociencia del desarrollo describe cómo en la primera infancia, el “quién” no es intercambiable sin consecuencias. El trabajo de Ruth Feldman, pionera en el estudio de la neurobiología de los vínculos, demuestra que el cerebro del bebé se construye a través de la **sincronía bio-conductual** con sus figuras de apego: la coordinación de ritmos biológicos, la regulación del estrés, y la maduración de las redes socioemocionales.

Esta sincronía no es una metáfora relacional, sino un proceso medible. El contacto repetido, la respuesta contingente y la presencia sostenida en el tiempo regulan desde la frecuencia cardíaca hasta la actividad del eje del estrés y la organización de los sistemas emocionales del cerebro. La mirada entre mamá y bebé, papá y bebé, la respuesta a sus demandas, la calidez, la presencia y la calma cuando se encuentra alterado.

Una y otra vez. Día y noche. Es la “danza de la sincronía”, la base de la autorregulación emocional, la seguridad interna y la capacidad de relación futura. Y, esta danza requiere algo muy concreto: tiempo, cuerpo y presencia real.

**Si el sistema exige producir mientras el desarrollo infantil exige presencia, la familia queda atrapada en una contradicción estructural que no puede resolver individualmente.**

Desde la evidencia epidemiológica, el modelo de doble ingreso aparece como protector de la salud mental adulta al reducir la presión financiera y distribuir el riesgo. Sin embargo, la neurociencia del desarrollo introduce un matiz esencial: aunque el cerebro infantil es profundamente plástico y social, poseyendo una capacidad innata para remodelarse y compensar experiencias más adelante, la falta de tiempos de presencia real en etapas críticas genera un desajuste inmediato. En esos momentos, el bebé pierde la frecuencia de ese anclaje biológico que necesita para su maduración socioemocional.

La contradicción no admite soluciones simples. Si ambos progenitores trabajan a tiempo completo, el sistema nervioso del niño podría perder parte de la sincronía que necesita para organizarse si no tiene un cuidador que represente una figura de apego constante. Si uno se queda, el sistema económico penaliza su salud mental, su autonomía y su futuro laboral. No es una mala elección individual. Es un **callejón estructural**.

Sostener esta tensión, querer ofrecer presencia sin renunciar a la supervivencia económica, intentar cuidar sin desaparecer del mercado laboral, **es una carga ética y biológica que se vive en silencio**. Pensar constantemente si se está llegando o si se está fallando, si el tiempo es suficiente o haría falta más. Intentar compensar con calidad lo que falta en cantidad. Sentir culpa incluso cuando no hay alternativa.

Esta es, quizás, una de las formas más pesadas y menos nombradas de la carga mental contemporánea: **vivir sabiendo que cuidar siempre tiene un coste, y que no existe una opción sin pérdida**.

La familia absorbe un conflicto que el sistema no resuelve. La carga mental no es solo una cuestión de reparto desigual, es la metabolización de una contracción estructural.

Se exige rendimiento continuo, y a la vez, presencia, calma y cuidado.

## **La máscara de la omnipotencia: Por qué nos cuesta tanto parar**

Vivimos en una sociedad que celebra hacerlo todo, incluso cuando ese “todo” está por encima de nuestras posibilidades. **El mandato del rendimiento no solo refuerza la carga mental; la convierte en virtud.**

Encarnar el rol de “llegar a todo” resulta, curiosamente, interesante. Puedes sentirte rota por dentro, pero la sociedad te vitorea.

El sistema no siempre reconoce el bienestar, ni la salud mental; reconoce el rendimiento. Mientras todo funcione, mientras nada se caiga, el coste interno queda justificado.

“Hacer lo mínimo” no tiene buena reputación. No suena admirable. No encaja en una cultura que convierte el agotamiento en mérito y la resistencia en identidad.

Este mandato no necesita vigilancia constante; opera desde dentro. Empuja a seguir incluso cuando el cuerpo se resiente. Por eso parar no es neutro. Parar decepciona. Confunde. Rompe la narrativa del hombre y la mujer que pueden con todo. Permitir que el entorno se sienta incómodo con ese límite, que no entienda, que no aplauda, es una forma de resistencia silenciosa.

Soltar la máscara nos incomoda; a veces nos hace sentir culpables, temerosos o con sensación de haber fracasado. Pero también abre una grieta en la lógica del rendimiento propio y colectivo, que hemos asimilado irreflexivamente.

Ante el "Acelera y sobrevivirás" o el "Rinde y serás reconocido" conviene parar. Parar más que nunca. Parar para ver dónde nos dirigimos, parar para reflexionar, parar para sentir.

Parar para llorar. Para Ser.

Parar para escuchar el dolor de la culpa.

Parar para amar. Parar para jugar.

Parar para reconocer que no todo pensamiento exige acción inmediata, que no todo lo urgente tiene que resolverse en ese instante, que la atención puede, por momentos, dejar de estar al servicio exclusivo del engranaje. Porque lo que queda fuera cuando la atención está permanentemente capturada no son solo tareas pendientes, sino la esencia misma de nuestra condición humana.

Los momentos que dan sentido a la vida se sostienen en lo cotidiano. Las risas cómplices que nos encontramos sin buscarlas. El amigo que está a tu lado en la consulta cuando llega el diagnóstico sobre tu padre. El beso inesperado de tu pequeña mientras trabajas. El abrazo que te acompaña tras la pérdida de un ser amado. La seguridad del hogar en una lectura cuando cae la noche.

Estos instantes son nuestra vida, son parte de lo que sostiene nuestra salud mental y física, propia y colectiva. La carga mental agota, y nos roba tiempo psíquico para habitar esos momentos.

**Lo que es realmente importante es invisible a los ojos del sistema, que exige una disponibilidad constante sin considerar qué necesita una vida para ser vivida.**

*Tomado de <https://nirakara.com/blog/la-carga-mental-y-el-callejon-estructural-del-cuidado-miriam-fernandez>*

## **BIBLIOGRAFÍA**

- Catalano Weeks, A., Kalok, F. K., & Beck, T. (2020). A typology of U.S. parents' mental loads: Core and episodic cognitive labor. *Journal of Marriage and Family*, 82(2), 526–544. <https://doi.org/10.1111/jomf.12642>
- Catalano Weeks, A., Ruppner, L., & Kowalewska, H. (2024). Mothers bear the brunt of the “mental load”: Managing seven in ten household tasks. *Journal of Marriage and Family*. <https://doi.org/10.1111/jomf.13013>
- Daminger, A. (2019). The cognitive component of household labor: A general theory of mental load. *American Sociological Review*, 84(4), 609–633. <https://doi.org/10.1177/0003122419859007>

- Feldman, R. (2012). Oxytocin and social affiliation in humans. *Hormones and Behavior*, 61 (3), 380–391. <https://doi.org/10.1016/j.yhbeh.2012.01.008>
- Feldman, R. (2015). The adaptive human parental brain: Implications for children’s social development. *Trends in Neurosciences*, 38 (6), 387–399. <https://doi.org/10.1016/j.tins.2015.04.004>
- Feldman, R. (2017). The neurobiology of human attachments. *Trends in Cognitive Sciences*, 21 (2), 80–99. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2016.11.007>
- Feldman, R. (2020). What is resilience: An affiliative neuroscience approach. *World Psychiatry*, 19 (2), 132–150. <https://doi.org/10.1002/wps.20729>
- Goldberg, A. E., & Perry-Jenkins, M. (2007). The transition to parenthood among lesbian and heterosexual couples: Expectations versus reality regarding the division of household labor. *Journal of Family Issues*, 28 (1), 64-94. <https://doi.org/10.1177/0192513X06292512>
- Hochschild, A. R. (1989). *The second shift: Working parents and the revolution at home*. Viking.
- Instituto Nacional de Estadística. (s. f.). *Encuesta de empleo del tiempo (EUT)*. <https://www.ine.es>
- Lahelma, E., Netuveli, G., Chandola, T., Saxena, S., & McMunn, A. (2020). Breadwinners and losers: Does the mental health of mothers, fathers, and children vary by household employment arrangements? *American Journal of Epidemiology*, 189 (12), 1512–1520. <https://doi.org/10.1093/aje/kwaa113>
- Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2018). A theoretical and clinical framework for parental burnout. *Frontiers in Psychology*, 9, 883. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00883>
- Monk, J. K., Kanter, J. B., & Ogolsky, B. G. (2020). Who’s remembering to buy the eggs? The meaning, measurement, and implications of invisible family load. *Journal of Family Theory & Review*, 12 (4), 443–465. <https://doi.org/10.1111/jftr.12399>
- Oakley, A. (1974). *The sociology of housework*. Martin Robertson.
- Reczek, C., & Umberson, D. (2012). Cohabiting couple relationships: Gender and size of household labor. *Journal of Marriage and Family*, 74(3), 639–655. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2012.00971.x>
- Ren, X., Cai, Y., Wang, J., & Chen, Q. (2024). A systematic review of parental burnout and related factors among parents. *BMC Public Health*, 24(1), 376. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-17829-y>

- Tate, D. P., Patterson, C. J., & Levy, A. J. (2019). Division of household labor and relationship quality in couples of same-sex and different-sex parents. *Sex Roles*, 80 (7–8), 501–513.  
<https://doi.org/10.1007/s11199-018-0943-4>
- Walzer, S. (1996). Thinking about the baby: Gender and transitions into parenthood. *Sociological Forum*, 11 (2), 219–234.  
<https://doi.org/10.1007/BF02092236>
- Whitton, S. W., Weitbrecht, E. M., Kuryluk, A. D., & Hanzal, E. (2018). Division of labor, role equity, and relationship quality in same-sex couples. *Journal of Marriage and Family*, 80 (5), 1201–1215.  
<https://doi.org/10.1111/jomf.12513>
- Gu, Hong, Yuzheng Hu, Xi Chen, Yong He, and Yihong Yang. “Regional Excitation-Inhibition Balance Predicts Default-Mode Network Deactivation via Functional Connectivity.” *NeuroImage* 185 (January 2019): 388–97.  
<https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2018.10.055>.
- Wiehler, Antonius, Francesca Branzoli, Isaac Adanyeguh, Fanny Mochel, and Mathias Pessiglione. “A Neuro-Metabolic Account of Why Daylong Cognitive Work Alters the Control of Economic Decisions.” *Current Biology* 32, no. 16 (2022): 3564-3575.e5.  
<https://doi.org/10.1016/j.cub.2022.07.010>.
- Weeks, Ana Catalano, Helen Kowalewska, and Leah Ruppner. “Take a Load Off? Not for Mothers: Gender, Cognitive Labor, and the Limits of Time and Money.” *Socius* 11 (August 2025): 23780231251384527. <https://doi.org/10.1177/23780231251384527>.