

La carga mental de las mujeres **como cuestión social**



Esp. Rocío Solange Strupsceki¹

En el año 2022 en Argentina, el entonces Presidente Alberto Fernández lanzó la Estrategia Federal de Abordaje Integral de la Salud Mental, la pandemia mundial había dejado un tema en la agenda pública: la salud mental. Si bien la Ley Nacional 26.657, fue sancionada en el año 2010, la implementación de la misma requiere de ciertas partidas presupuestarias que no han sido asignadas hasta el momento como corresponde, sumada a la desinformación de los medios masivos de comunicación que dificultan el proceso de desestigmatización de las personas con padecimientos mentales y del abordaje de las temáticas de salud mental con enfoque comunitario y de derechos humanos.

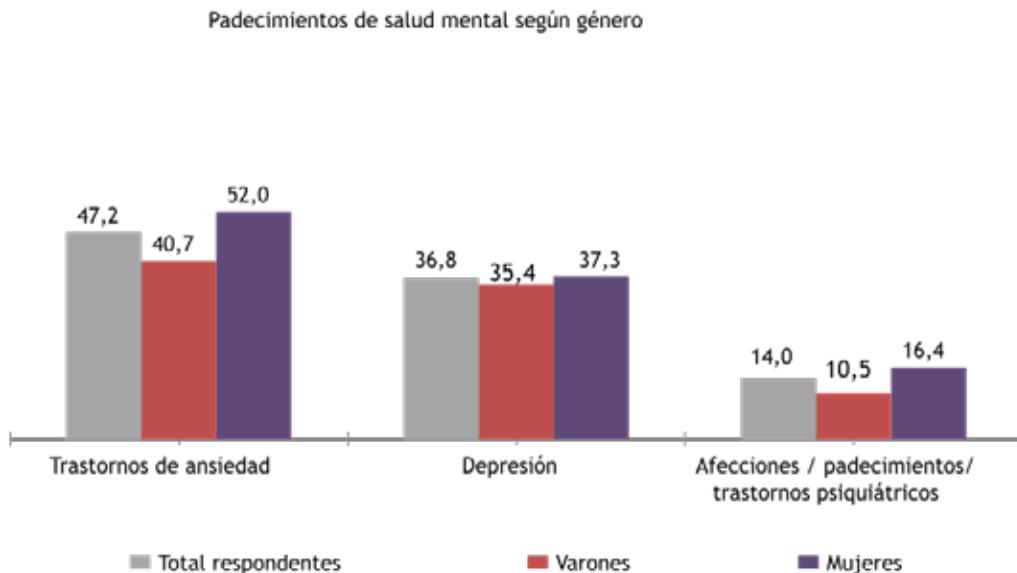
Durante el año 2020, el aislamiento social preventivo obligatorio incrementó las consultas por salud mental, según Norberto Abdala, médico psiquiatra, los casos de depresión y de ansiedad en el mundo aumentaron

1. Licenciada en Trabajo Social. FHYCS-UNAM. Especialista en Abordaje Familiar Integral. FHYCS-UNAM. Diplomatura Superior en Control y Gestión de Políticas Públicas. FLACSO. Diplomatura en Abordaje Integral de consumos problemáticos con enfoque de DDHH. FILO-UBA. Maestrando en Políticas Públicas y Desarrollo. FLACSO. Integrante de equipo técnico de la Dirección Provincial de Salud Mental del Ministerio de Salud Pública. Integrante de equipo técnico de Dirección de Género y Diversidad de la Municipalidad de Posadas. Email: rociostrup@gmail.com

un 28% y un 26%, respectivamente, durante la pandemia. En números significa 53 millones de cuadros depresivos y 76 millones más de ansiedad de lo esperable según lo que ocurría en la prepandemia, afectando más a la gente joven y a las mujeres.

Argentina no fue la excepción, en comparación con los varones, las mujeres declararon más ansiedad, depresión y afecciones psiquiátricas según el Segundo Informe de la Encuesta Ciencia, Salud, Creencias y Sociedad en contexto de pandemia Covid-19; realizado en octubre de 2021 por el CONICET.

Así también, se incrementaron los casos de violencia de género, en el cual un 74% respondió haber sido víctima de violencia psicológica. Este estudio se llevó a cabo con 4.537 personas que residían en Argentina, cabe hacer mención que detrás de estos números hay proyectos de vida truncados, por lo que resulta necesario ir más allá de la categoría de violencia psicológica, los insultos, el hostigamiento, como lo invisibilizado, pero que antecede al golpe y que provoca un gran daño en las mujeres que la padecen.



FUENTE: ENCUESTA CIENCIA, CREENCIAS Y SOCIEDAD, CEIL CONICET, 2021.

Por este motivo, es importante introducirnos en tratar de desentrañar conceptos como el de carga mental: *¿qué es y por qué afecta a las mujeres?* Según la red de psicólogas feministas se denomina a la carga mental, como parte del trabajo doméstico no remunerado, es la enorme cantidad de exigencias de logística, coordinación, y previsión de tareas que tenemos las mujeres en el día a día y

los malabares que deben hacer para cumplir con ellas. No sólo la ejecución de las mismas, sino el pensarlas, organizarlas, aunque más no sea para delegarlas, conlleva una postergación de los deseos, actividades y desarrollo de la vida tanto personal como laboral de las mujeres e identidades feminizadas (Montero & Francovich: 2020).

Muchas mujeres soportan cargas mentales pesadas e intangibles que repercuten en su bienestar general y en el tiempo de que disponen para realizar un trabajo remunerado, esta situación se acrecienta con la llegada de la maternidad, si bien, la división de las tareas de cuidado debe ser equitativas entre hombres y mujeres, esto aún no sucede dentro del ámbito doméstico, ya que quienes tienen la obligación de las compras, los chequeos médicos de los hijos, las tareas escolares, la cocina y limpieza general del hogar, son las mujeres. Esto repercute en su salud mental, al sentir un agotamiento constante que las puede mantener ansiosas, tristes, angustiadas y colapsadas por la celeridad del tiempo que no les permite descansar o tomarse un tiempo para sí mismas.

No obstante, estos determinantes sociales, tienen que ver por un lado con los arraigados estereotipos de género que, si bien se encuentran en constante cambio, en este sistema aún patriarcal que reproduce prácticas normativas, tradicionales y machistas, requiere de un análisis más profundo.

La violencia se ejerce por acción u omisión, lo simbólico está presente en lo discursivo, en los roles asumidos y adjudicados entre varones y mujeres. Para ampliar esta reflexión, podríamos decir que las exigencias de la maternidad y de un tipo de maternidad ideal, en la cual a las mujeres se les exige socialmente ser buenas madres, es un factor que suma a la carga mental al terminar el día.

Sumado a esto también, los espacios laborales, en los que las mujeres en su gran mayoría no ocupan cargos de poder y tienen jefes varones, que generalmente les asignan tareas relacionadas a las domésticas por más de estar sobrecalificadas para los puestos que

ocupan, como ser: preparar el café, llevar el apunte del día, decoración de los lugares de trabajo, compra de los productos de limpieza o de alimentos para los espacios de trabajo; promoviendo estereotipos que sostiene que las mujeres son buenas para estas tareas y por eso deben ser desempeñadas por ellas como orden natural, esto solo refuerza los mandatos de la masculinidad en el orden social y amplían la brecha de género.

La carga mental es una manifestación de la desigualdad de género que históricamente atraviesan las mujeres e identidades feminizadas, una manifestación de la violencia invisible sostenida por los mandatos sociales que ligan sus proyectos de vida al cuidado o al servicio de los demás.

En lo que respecta a las políticas públicas, en mandatos anteriores, los últimos gobiernos encabezados por Néstor y Cristina Kirchner, resignificaron las tareas de cuidado y el rol de la maternidad, la paridad de género en el ámbito laboral y el acceso al empleo para las mujeres, así como el cuidado y protección de su salud mental, como grupo desafiado de ciertas cuestiones sociales, en desventaja respecto a los varones. No obstante; éstos últimos no han asumido hasta el momento las mismas responsabilidades que las mujeres. Actualmente hay un Estado ausente, que marca cierta regulación de la vida de la ciudadanía en manos del mercado, bajo este régimen que algunos investigadores llaman anarco-capitalismo o cuarta ola neoliberal.

Para ir más allá, la carga mental está relacionada a las tareas de cuidado, pero simbólicamente, es lo que pesa y lo no dicho, las exigencias a las que se enfrentan a diario las mujeres e identidades feminizadas por el solo hecho de serlo, un sistema socializador que

en su diseño estructural y jerárquico nos organiza en relaciones de dominación–subordinación en los lugares que se espera que ocupemos en esa estructura.

En la Encuesta del Uso del Tiempo (ENUT), publicada por el INDEC en el 2021, el 40% de los hogares en Argentina tiene al menos una persona demandante de cuidado, y en particular el 85,6% de esos demandantes son menores de 13 años.

A tan sólo cinco meses de la asunción del gobierno de la Libertad Avanza, con cierto apoyo de una parte de la sociedad, el actual presidente no ha mostrado interés en involucrarse, darle continuidad o profundizar las políticas de Estado hacia las mujeres y disidencias.

En un primer momento, eliminando el Ministerio de Mujeres, Géneros y Diversidad, negando la existencia de desigualdad salarial entre hombres y mujeres, y, desmantelando políticas públicas de protección y resguardo de estos grupos vulnerados. Esta es una discusión tan interesante como compleja, ya que nos invita a preguntarnos: *¿Es necesario pensar en una salud mental con enfoque de derechos y perspectiva de género?* Según datos de la Dirección de Programación y Planificación del Ministerio de Salud Pública de la provincia de Misiones, en el año 2023, ocurrieron 133 muertes por causas externas en mujeres, de las cuales 28 fueron por suicidio, la franja etárea predominante va de 15 a 35 años.

En lo que respecta a esta problemática, las mujeres presentan más intentos de suicidio, a diferencia de los varones en quiénes prevalecen los suicidios consumados. Entre las consultas más recurrentes en los servicios de salud mental se encuentran: trastornos de

ansiedad, depresión, consumo de sustancias, entre otras. En su mayoría las consultantes son mujeres.

Para finalizar, el desafío ante un Estado ausente que legitima a través de la figura presidencial y de sus asesores, discursos de odio hacia la comunidad LGBTIQ+ y a las mujeres; debe ser consolidar los derechos conquistados y resignificar a la salud mental como salud integral y política de inclusión social; la participación equitativa de los varones en tareas y roles históricamente feminizados que sostienen y contribuyen a la carga mental de las mujeres, así como también consolidar las redes históricamente institucionalizadas en la comunidad que en su gran mayoría son fundadas y sostenidas por mujeres para estos tiempos venideros, donde el aumento del desempleo, la inestabilidad laboral y la crisis de representatividad política nos plantea la necesidad de legitimar espacios de protección de la salud mental de las mujeres e identidades feminizadas.

Bibliografía

- Abdala Norberto. (2022) Pandemia: las consecuencias que dejó en la salud mental. Diario Clarín en: https://www.clarin.com/viva/pandemias-consecuencias-dejo-salud-mental_0_119VfyBD5r.html
- Encuesta Nacional de Uso del Tiempo 2021 Resultados preliminares. INDEC. En: (<https://www.indec.gob.ar/>)
- Irrazábal Gabriela & Olmos Álvarez Ana Lucía (2021). Las mujeres en pandemia: salud, bienestar, formas de atención, coronavirus y vacunas. Segundo Informe de la Encuesta Ciencia, Salud, Creencias y Sociedad en contexto de pandemia Covid-19 en Argentina. CEIL CONICET. Bs.As.
- Montero & Francovich (2020) Hablemos de la carga mental en: <https://redpsicologxsfeministas.org/>
- Informe de Mortalidad general por causas seleccionadas de la clasificación internacional de enfermedades décima revisión (cie-10) misiones. Dirección de Programación y Planificación Ministerio de Salud Pública.2024. En: <https://salud.misiones.gob.ar/informacion-sobre-salud/>