

Fecha: 13-03-2021

Fuente: La Tercera Online

Título: **La culpa por descansar: “Para algunas mujeres el tiempo de ocio es el que pasan en labores domésticas”**

Visitas: 697.475

VPE: 2.336.541

Favorabilidad: No DefinidaLink: <https://www.latercera.com/paula/la-culpa-por-descansar-para-algunas-mujeres-el-tiempo-de-ocio-es-el-que-pasan-en-labores-domesticas/>

No solo vivimos inmersas en una sociedad en la que la productividad manda y el tiempo que no se usa en algo o para cumplir un objetivo específico se considera perdido, sino que además estamos aún en medio de una pandemia que llevó a que el primer trimestre de este año la tasa de desempleo superara el 10%. Esto ha provocado que quienes mantienen sus trabajos se esfuercen el doble o triple para no perderlo terminando con una sobrecarga importante.

Sin mencionar que para muchas personas esto se da dentro de sus propias casas, que pasaron de ser un lugar seguro donde se llegaba a descansar o a despejar, a uno donde todo se mezcla: estudios, trabajo, labores domésticas y cuidado de otros.

Y por supuesto que las más afectadas hemos sido las mujeres, en cuanto somos las principales cuidadoras de niños, enfermos y personas mayores, tenemos una peor condición económica cuando somos jefas de hogar, y nos vimos más afectadas por la crisis económica.

Según reportó un estudio publicado por la Universidad Adolfo Ibáñez en octubre del año pasado, y que incorpora información de la Encuesta Nacional del Empleo, las mujeres jefas de hogar sin pareja perdieron 112.380 trabajos entre junio y agosto del 2020, en comparación con los hombres jefes de hogar sin pareja, que perdieron 94.963 empleos.

“Algo que hemos visto muchísimo en mujeres es que, al mismo tiempo, tratan de trabajar, enchufar a los niños al Zoom del colegio, cuidar de niños más chicos e incluso dejar algo de trabajo para la noche y así alcanzar a cumplir con todas las tareas de la casa, terminando con jornadas que son imposibles y que dejan pocas horas para el ocio, e incluso para dormir”, dice Adrián Mundt, Doctor en Psiquiatría y académico de la **Universidad Diego Portales**.

Y el problema es que incluso teniendo algunos minutos para el ocio, muchas se sienten culpables por tomárselos, en cuanto podrían estar jugando con sus hijos, preparando la comida o avanzando en el trabajo del día siguiente. Y no es solo un problema de las madres.

La autora feminista australiana, Kasey Edwards, escribió en una columna llamada El tiempo libre me hace sentir culpable : “Investigaciones substanciales muestran que las mujeres son más contenidas que los hombres cuando se trata de dar prioridad al tiempo de ocio, en muchos casos debido a la pobreza o a que tienen tiempo limitado.

Pero incluso las mujeres lo suficientemente afortunadas como para tener dinero discrecional y tiempo suficiente, sienten que no deberían gastarlo en ellas mismas”. Edwards cita a un estudio publicado en 2011 que alude a que las mujeres, y principalmente las que tienen hijos, prefieren usar su tiempo libre en cosas “útiles”, y que en vez de tomarse el rato de ocio que tienen en el día para hacer algo que les gusta, se sientan unos minutos o se toman un café rápido para recuperar la energía y volver a sus labores. Incluso, para algunas mujeres su tiempo de ocio es el que pasan en labores domésticas no remuneradas, las que no se considerarían como productivas. Y así, en el tiempo de descanso echan a lavar la ropa, lavan la loza y hacen el aseo, para luego volver a sus labores pagadas. Pero resulta que el tiempo de ocio no es tiempo perdido. “De hecho, es muy importante en la higiene psicológica”, dice Mundt, y añade que es un tiempo para quedar en equilibrio a nivel mental. Es fundamental que se cultive y proteja este tiempo y espacio, que debería estar balanceado con el tiempo productivo, laboral, de estudio o de otro tipo de productividad o rendimiento. “Cuando no incluimos tiempo de ocio vemos muchos problemas psicológicos asociados.

Lo vemos todos los días como psiquiatras, y me refiero a depresión, trastornos ansiosos y trastornos adaptativos, por mencionar algunos”, asegura el doctor y agrega que sin duda la pandemia y el fenómeno del teletrabajo han sabido jugar un rol en esto: “Confluyen los espacios de ocio y trabajo, porque ahora se trabaja desde casa, y algunas personas incluso lo hacen desde sus camas.

Entonces se mezclan los espacios y tiempos, y si uno no protege al ocio- como suele suceder- el trabajo se lo come todo”. Y es que al vivir en una sociedad de rendimiento, basada en la competencia, es difícil tomarse tiempo libre para, simplemente, disfrutar de un buen libro o ver una película, sin tener en nuestra mente esas tareas pendientes, eso que no hemos hecho, eso que “deberíamos” estar haciendo.

“Todo está basado en competencia y en ser mejor que el otro, y siguiendo esos principios creamos gente que es muy autoexigente y que trata de cumplir con todo, incluso con cosas que son imposibles de reunir en una sola jornada”, asegura Mundt.

Pero en el caso de las mujeres no siempre se trata de ser la mejor en términos competitivos, sino que se busca ser lo mejor que se pueda ser, siempre: la mejor empleada, la mejor pareja, la mejor mamá, la mejor hija, la mejor amiga. Y en trayecto olvidamos que con intentarlo basta, y que para tratar de ser algunas de esas cosas primero tenemos que hacernos cargo de nosotras mismas.

La culpa por descansar: “Para algunas mujeres el tiempo de ocio es el que pasan en labores domésticas”

13 de marzo de 2021, Fuente: La Tercera

No solo vivimos inmersas en una sociedad en la que la productividad manda y el tiempo que no se usa en algo o para cumplir un objetivo específico se considera perdido, sino que además estamos aún en medio de una pandemia que llevó a que el primer trimestre de este año la tasa de desempleo superara el 10%. Esto ha provocado que quienes mantienen sus trabajos se esfuercen el doble o triple para no perderlo terminando con una sobrecarga importante. Sin mencionar que para muchas personas esto se da dentro de sus propias casas, que pasaron de ser un lugar seguro donde se llegaba a descansar o a despejar, a uno donde todo se mezcla: estudios, trabajo, labores domésticas y cuidado de otros. Y por supuesto que las más afectadas hemos sido las mujeres, en cuanto somos las principales cuidadoras de niños, enfermos y personas mayores, tenemos una peor condición económica cuando somos jefas de hogar, y nos vimos más afectadas por la crisis económica. Según reportó un estudio publicado por la Universidad Adolfo Ibáñez en octubre del año pasado, y que incorpora información de la Encuesta Nacional del Empleo, las mujeres jefas de hogar sin pareja perdieron 112.380 trabajos entre junio y agosto del 2020, en comparación con los hombres jefes de hogar sin pareja, que perdieron 94.963 empleos. “Algo que hemos visto muchísimo en mujeres es que, al mismo tiempo, tratan de trabajar, enchufar a los niños al Zoom del colegio, cuidar de niños más chicos e incluso dejar algo de trabajo para la noche y así alcanzar a cumplir con todas las tareas de la casa, terminando con jornadas que son imposibles y que dejan pocas horas para el ocio, e incluso para dormir”, dice Adrián Mundt, Doctor en Psiquiatría y académico de la Universidad Diego Portales. Y el problema es que incluso teniendo algunos minutos para el ocio, muchas se sienten culpables por tomárselos, en cuanto podrían estar jugando con sus hijos, preparando la comida o avanzando en el trabajo del día siguiente. Y no es solo un problema de las madres. La autora feminista australiana, Kasey Edwards, escribió en una columna llamada El tiempo libre me hace sentir culpable : “Investigaciones substanciales muestran que las mujeres son más contenidas que los hombres cuando se trata de dar prioridad al tiempo de ocio, en muchos casos debido a la pobreza o a que tienen tiempo limitado. Pero incluso las mujeres lo suficientemente afortunadas como para tener dinero discrecional y tiempo suficiente, sienten que no deberían gastarlo en ellas mismas”. Edwards cita a un estudio publicado en 2011 que alude a que las mujeres, y principalmente las que tienen hijos, prefieren usar su tiempo libre en cosas “útiles”, y que en vez de tomarse el rato de ocio que tienen en el día para hacer algo que les gusta, se sientan unos minutos o se toman un café rápido para recuperar la energía y volver a sus labores. Incluso, para algunas mujeres su tiempo de ocio es el que pasan en labores domésticas no remuneradas, las que no se considerarían como productivas. Y así, en el tiempo de descanso echan a lavar la ropa, lavan la loza y hacen el aseo, para luego volver a sus labores pagadas. Pero resulta que el tiempo de ocio no es tiempo perdido. “De hecho, es muy importante en la higiene psicológica”, dice Mundt, y añade que es un tiempo para quedar en equilibrio a nivel mental. Es fundamental que se cultive y proteja este tiempo y espacio, que debería estar balanceado con el tiempo productivo, laboral, de estudio o de otro tipo de productividad o rendimiento. “Cuando no incluimos tiempo de ocio vemos muchos problemas psicológicos asociados. Lo vemos todos los días como psiquiatras, y me refiero a depresión, trastornos ansiosos y trastornos adaptativos, por mencionar algunos”, asegura el doctor y agrega que sin duda la pandemia y el fenómeno del teletrabajo han sabido jugar un rol en esto: “Confluyen los espacios de ocio y trabajo, porque ahora se trabaja desde casa, y algunas personas incluso lo hacen desde sus camas. Entonces se mezclan los espacios y tiempos, y si uno no protege al ocio- como suele suceder- el trabajo se lo come todo”. Y es que al vivir en una sociedad de rendimiento, basada en la competencia, es difícil tomarse tiempo libre para, simplemente, disfrutar de un buen libro o ver una película, sin tener en nuestra mente esas tareas pendientes, eso que no hemos hecho, eso que “deberíamos” estar haciendo. “Todo está basado en competencia y en ser mejor que el otro, y siguiendo esos principios creamos gente que es muy autoexigente y que trata de cumplir con todo, incluso con cosas que son imposibles de reunir en una sola jornada”, asegura Mundt. Pero en el caso de las mujeres no siempre se trata de ser la mejor en términos competitivos, sino que se busca ser lo mejor que se pueda ser, siempre: la mejor empleada, la mejor pareja, la mejor mamá, la mejor hija, la mejor amiga. Y en trayecto olvidamos que con intentarlo basta, y que para tratar de ser algunas de esas cosas primero tenemos que hacernos cargo de nosotras mismas.