

8M: mujeres jefas de hogar y salud mental

Ivonne Maldonado
Directora carrera de Psicología
Universidad de Las Américas,
Sede Concepción



Frente a una nueva conmemoración del Día Internacional de la Mujer, es necesario detenerse a reflexionar sobre cómo las desigualdades de género impactan en el bienestar psicológico y la salud mental de mujeres que son madres, trabajadoras, cuidadoras y jefas de hogar, entre otros roles. La Encuesta Casen (2022) muestra que la jefatura femenina ha crecido de manera sostenida, superando el 40% del total de los hogares. Este dato no es solo una cifra; detrás de ese porcentaje hay historias de vida que se cruzan y evidencian la necesidad de visibilizar las dificultades de salud mental que enfrentan quienes lideran un hogar.

No es sencillo avanzar en medio de las exigencias cotidianas, sobre todo considerando la precariedad económica, el cuidado de hijos e hijas y el cumplimiento de un trabajo remunerado. Son múltiples las variables que configuran un escenario complejo y que afectan directamente el bienestar psicológico de las mujeres.

El cansancio suele vivirse con culpa; la queja parece no estar permitida. Las preocupaciones por las cuentas impagas muchas veces no dejan dormir. El derecho al ocio o al disfrute se posterga, mientras las críticas pueden aparecer desde distintos frentes. En este contexto se encontrarán muchas mujeres este 8 de marzo.

Se vuelve urgente abrir nuevos caminos que permitan a las jefas de hogar avanzar en la vida con una "mochila" más liviana y llevadera; reconocer las múltiples funciones y responsabilidades que asumen, así como el enorme aporte que realizan al desarrollo del país. Se requieren políticas públicas que aborden de manera decidida este fenómeno social. Es una urgencia que no puede seguir esperando.