



LOS CUIDADOS: “UN TRABAJO INCESANTE Y DUPLICADO”

RESUMEN

Este artículo examina la dimensión subjetiva del trabajo de cuidados y su papel en la reproducción social. En particular, sostiene que la apropiación intensiva del tiempo en la actual organización social del cuidado no sólo deteriora el cuerpo, sino que también erosiona la autonomía mental de quienes cuidan. Para ello, analiza la persistencia histórica de mecanismos de apropiación de la fuerza de trabajo, cuyos antecedentes se remontan a la esclavitud en la América Latina del siglo XIX. A partir del testimonio de Juana Álvarez, una mujer afroboliviana esclavizada, se identifican tres rasgos centrales del trabajo de cuidados: su carácter duplicado, al articular trabajo reproductivo y productivo, su condición incesante, sin límites claros de tiempo ni espacio, y su evaluación subjetiva, dependiente del agrado de quienes detentan el poder. Estos elementos permiten identificar resonancias entre el régimen esclavista y las formas contemporáneas de organización social de los cuidados, donde persisten formas intensivas de desgaste físico, mental y afectivo en las mujeres. En diálogo con los estudios feministas, se argumenta que el trabajo de cuidados contemporáneo mantiene un carácter de trabajo-intensivo y género-específico que erosiona la salud física y mental.

Recepción: 24/04/2026. Aprobación: 22/05/2026.

Sin embargo, su medición sigue limitada por herramientas convencionales que no captan sus dimensiones emocionales, morales y relacionales. La simultaneidad de tareas, la disponibilidad permanente y la carga mental evidencian una forma de explotación que desborda los estudios del uso del tiempo y cuya magnitud permanece subrepresentada. Se plantea la necesidad de reconceptualizar las categorías subyacentes en las estrategias metodológicas empleadas para estudiar los cuidados.

Palabras claves: *autonomía mental, carga mental, cuidados, expropiación de tiempo, intensificación del trabajo.*

ABSTRACT

This article examines the subjective dimension of care work and its role in social reproduction. In particular, it argues that the intensive appropriation of time within the current social organization of care not only deteriorates the body, but also erodes the mental autonomy of caregivers. To this end, it analyzes the historical persistence of mechanisms for the appropriation of labor power whose antecedents can be traced back to slavery in nineteenth-century Latin America. Drawing on the testimony of Juana Álvarez, an enslaved Afro-Bolivian woman, the article identifies three central features of care work: its duplicated character —articulating both reproductive and productive labor—, its incessant condition —without clear temporal or spatial boundaries—, and its subjective evaluation, dependent upon the approval of those who hold power. These elements make it possible to identify resonances between the slave regime and contemporary forms of the social organization of care, where intensive forms of physical, mental, and affective exhaustion among women persist. In dialogue with feminist scholarship, the article argues that contemporary care work maintains a labor-intensive and gender-specific character that erodes both physical and mental health. However, its measurement remains limited by conventional tools that fail to capture its emotional, moral, and relational dimensions. The simultaneity of tasks, permanent availability, and mental load reveal

a form of exploitation that exceeds the analytical scope of time-use studies and whose magnitude remains underrepresented. The article ultimately argues for the need to reconceptualize the underlying categories embedded in the methodological strategies used to study care work.

Key words: *care work, mental autonomy, mental load, time expropriation, work intensification.*

¿Es posible cribar
el trabajo de cuidados y obtener un amor puro?
¿Y si es las dos cosas? ¿Amor y trabajo?
Daniela Rea Gómez, *Fruto*.

En este trabajo se examina la apropiación de la autonomía mental como un rasgo de intensificación del trabajo de cuidados. Su foco está puesto en los factores subjetivos y psicológicos que profundizan los mecanismos de explotación de la fuerza de trabajo de las mujeres, pues sobre ellas recaen de manera desproporcionada tanto la carga física como la mental de la reproducción social. Si bien contamos con metodologías que permiten constatar la feminización de los cuidados —mediante el estudio cuantitativo del uso del tiempo—, atender la dimensión subjetiva puede contribuir a redimensionar la magnitud de estas desigualdades y profundizar el análisis de un eje aún poco estudiado por la literatura especializada.

Para ello, analizamos la carta de Juana Álvarez, una mujer esclavizada en el siglo XIX, en la cual están plasmadas las condiciones materiales y subjetivas de explotación que operaron en el régimen esclavista. En este documento, de enorme valor testimonial, se alude con claridad a mecanismos de explotación que exceden la extracción física de la fuerza de trabajo, apuntalando el desgaste psíquico, la superposición de jornadas género-específicas y la valoración subjetiva del trabajo. A partir de estos tres ejes, se traza una línea de estudio en la que se muestra que la apropiación de la autonomía mental prevalece aún hoy bajo distintas formas de organización social de los cuidados: la esclavista, la salarial-industrial y la transnacional contemporánea.

Pese a que las condiciones históricas concretas en estos tres casos sean disímiles —incomparables, incluso—, el propósito de articular dichos escenarios es el de rastrear empírica y conceptualmente elementos que permitan dimensionar la explotación subjetiva de un trabajo feminizado y socialmente desvalorizado. Se explora un diálogo improbable entre sujetos situados en contextos inconmensurables con la finalidad de entrelazar sus experiencias con un mismo hilo conductor: la colonización cognitiva y afectiva de la disponibilidad mental femenina en el trabajo de reproducción social.

Los testimonios recientes que componen este artículo provienen de entrevistas a mujeres migrantes latinoamericanas, realizadas entre 2023 y 2024 durante investigación doctoral.¹ Se trata de entrevistas a profundidad orientadas a explorar la organización de los cuidados en contextos de movilidad humana sur-sur, en las que se implementan técnicas de recolección de información diseñadas para complementar los métodos cuantitativos usados convencionalmente —encuestas y diarios del uso del tiempo—. A partir de explorar la superposición de actividades, el cuidado que se realiza a distancia (por medio de nuevas tecnologías de la comunicación), así como el trabajo de tejer redes de cuidado, se encontró que el trabajo afectivo y la carga mental que implican cuidar transnacionalmente quedan subrepresentados en las cuentas del uso del tiempo; lo que sugiere que las formas de desgaste y apropiación implicadas en el cuidado transnacional exceden aquello que puede ser captado cuantitativamente.

El presente artículo ahonda en la importancia de estudiar la dimensión subjetiva en la que acontece el trabajo de cuidados. A partir de triangular testimonios de mujeres migrantes con fuentes históricas y estudios ergonómicos del mundo del trabajo remunerado, se encuentra viable analizar la apropiación de autonomía mental desde la categoría “intensificación del trabajo”, entendida en la tradición marxista como un mecanismo de incremento de la extracción de

1 David Arturo Sánchez Garduño, “En el espejo de mis vínculos. Experiencias de mujeres migrantes latinoamericanas cuidando transnacionalmente desde México”, tesis doctoral (México: Instituto de Investigaciones Dr. José María Luis Mora, 2024), 21-29.

plusvalor a partir del aumento del ritmo y el nivel de exigencia del trabajo. Este mecanismo, ya perceptible en el testimonio de Juana, continúa operando en la organización social de los cuidados que hoy atraviesan las mujeres migrantes.

LA CARTA DE JUANA

En mayo de 1810, Juana Álvarez enfrentó con puño y letra el régimen que la sometía. En una carta dirigida al juez de La Plata —antiguo nombre de Sucre, capital de lo que hoy conocemos como Bolivia— expone un infeliz giro en su destino. Tras once años de realizar labores forzadas en una hacienda, sus propietarios terminan por aborrecerle, lo cual atiza la urgencia de solicitar ayuda ante posibles agravios a su integridad. El texto dice:

Al Señor Presidente:

Juana Alvarez, soltera negra esclava de Nacion Banguel puesta a los pies de V.S. con mi rendimiento, Digo que ha el espacio de mas de onze años en reconocimiento de mi esclavitud he revido *con toda sugesión, amor y fidelidad* a dn Hermenegildo Alvarez, y su distinguida Da. Francisca Toledo, en cocinar labar la ropa blanca, y quanto ha ocurrido a su entera familia, en todo *a beneplácito y agrado suyo, no solo como de sexso femenil, si también de varonil* en el trabajo de su Hazienda de... Pero Sr. Piadoso y recto Juez, hallandome al presente ya descaecida de las fuerzas naturales, escascada de los necesarios alimentos, y vestuario, de suerte que solo tengo el que traygo al cuerpo en un *trabajo incesante y duplicado*, siendo la... estar yo abominada de dicha Francisca, de modo que mis servicios ya le desagradan, solicito en remedio pronto que se me venda, segun acredita la Boleta que presto y juro mas como en ella se haya abultado el valor de mi esclavitud hasta quinientos, por ser libres de Alcavala, me es preciso implorar la piedad que en v.s. resplandece para que con atencion a mi servicio de mas de onze años, y que según mi aspecto mi servicio de mas de veinte años, me compraria otro D. Hermenegildo antes de la puvertad, como podra constar de la respecxtiva escritura en mucho

menor precio de lo que ahora pretende, se sirva la recta y zelosa justicia de V.S. mandar que se me venda en cuatrocientos pesos, pagando el real derecho de Alcavala el vendedor conforma a estilo corriente, poniendoseme de pronto en otra casa a fin de que libremente solicite comprador y evite algunos agravios que justamente... *executen en mi infeliz persona...*²

De forma que Juana —quien porta el apellido de su “amo” como marca de apropiación identitaria— no dice explícitamente el porqué del cambio de parecer ni el origen de tal desagrado. La misiva, escrita en un español antiguo, explica que le fueron arrebatadas sus fuerzas físicas al punto del descaecimiento. Entonces, lo que está en juego en esta solicitud no es únicamente un cambio de dueño, sino la posibilidad de salir con vida aún en las mínimas condiciones de subsistencia.

Es importante enfatizar cómo la esclavitud no silencia a Juana ni el miedo la paraliza. Por el contrario, al tratarse de alguien que alza la voz desde el escalafón más bajo de la jerarquía social de su época, su tenacidad es digna de resaltar. Juana utiliza argumentos y justifica su postura ante un funcionario público varón ubicado en la cúspide del sistema de rangos, el susodicho “señor presidente”.

La carta hace un recuento de lo que la esclavitud implicaba para una mujer racializada de su época. Se trata de un testimonio con altísimo valor para rastrear la superposición de actividades generizadas, la imbricación de los ejes de género, raza y clase, así como la explotación intensiva de las fuerzas físicas y morales de las mujeres. Con sutileza, sugiere que quizás el *desprecio* que sufre refleja la *depreciación* de su mano de obra y, aún peor, de ella misma.

También es crucial subrayar que no se trata de prenociones rudimentarias sobre conceptos modernos —como los de doble jornada o división sexual del trabajo—, sino de la lucha férrea de una mujer que encaró al modelo esclavista y su organización patriarcal, en el cual

2 Juana Álvarez, “Esclava negra solicita libertad”, en Beatriz Rossells, *Las mujeres en la historia de Bolivia. Imágenes y realidades del siglo XIX* (La Paz: Anthropos, 2001), 110. Las cursivas son nuestras.

(sobre) vivió y defendió su vida. Entonces, su experiencia encarnada nos da pistas sobre la genealogía histórica de formas de explotación contemporáneas.

Dicho esto, interesa profundizar en tres características mencionadas con notable precisión. En primer lugar, es un *trabajo duplicado* compuesto por actividades feminizadas —que hoy denominamos trabajo doméstico y de cuidados (cocinar, lavar ropa, atender a la familia)— y trabajo en la hacienda, que se asocia al género masculino. La distinción entre trabajo “de hombres” y “de mujeres” no opera estrictamente como división, sino como mecanismo de expansión del control sobre el cuerpo y el tiempo de Juana, pues resulta evidente que la explotación desborda los roles generizados.

Se trata, así, de una superposición forzada de lógicas productivas y reproductivas que, en lugar de separarse, se refuerzan y desbordan la geometrización de espacios “puertas afuera–puertas adentro”. No sabemos si fue una forma de ejecutar un castigo ejemplar sobre Juana o de balancear el *poco valor* que ella generaba, pero sí ejemplifica el “desprecio” generalizado en la lógica de dominación propia del régimen esclavista.

En segundo lugar, es un *trabajo incesante*, el cual impide la recuperación necesaria de la fuerza vital al punto de la degradación exhaustiva. Un régimen que, como relata Juana, hace más añosa su faz —de 11 a 20 años, si se considera que se le compró como esclava antes de la pubertad—. El traslape de jornadas y su ritmo incesante amplifican la explotación, deteriorando gravemente su salud tanto física como mental, como denota la angustia palpable en la carta.

Resulta notorio que el yugo percibido invade todo el rango espacio-temporal disponible, sin horario o calendario que lo contenga. Es decir, no es sólo que se relativice la jornada laboral, sino que se totaliza en la experiencia. El tiempo deja de estar segmentado en unidades reconocibles trabajo/descanso, para convertirse en una continuidad indiferenciada de disponibilidad infinita.

En tercer lugar, se trata de un *trabajo a beneplácito y agrado*, evaluable únicamente por la discrecionalidad de sus captores. Esto añade un elemento de arbitrariedad radical que desestabiliza cualquier referencia objetiva al valor del trabajo o al reconocimiento de su

desempeño. Se concreta así una relación socioafectiva asimétrica, una forma de “poder voluble” donde la sobrevivencia depende de la gestión emocional y el deseo ajeno de quienes dominan.

Para Juana, ser aborrecida por doña Francisca no sólo implica la “depreciación” de su fuerza de trabajo, sino que ella misma “pierde su valor” como persona. Basta un cambio caprichoso o circunstancial para dejarle a la intemperie de la vida. Dicho desprecio resulta especialmente amargo tras haber dedicado más de una década al servicio de esta familia, “con toda sujeción, amor y fidelidad”, desnudando el carácter instrumental de una relación basada en el robo al tiempo de vida.

En suma, la carta expone un régimen de explotación que duplica e intensifica la jornada de Juana, al mismo tiempo que exprime al máximo la dimensión afectiva de su trabajo. Especialmente, interesa profundizar en las dimensiones simbólica, moral y psicológica de la explotación, debido a su imposible traducción a parámetros cuantitativos como salario o tiempo invertido. Más que una anomalía histórica, se retrata una experiencia límite que persiste bajo modalidades análogas en el presente, por lo que es necesario rastrear cómo opera en la actual organización social de los cuidados.

INTENSIDAD DEL TRABAJO Y ROBO AL TIEMPO DE VIDA

El régimen que Juana describe en la carta no se extinguió completamente, pues la abolición formal de la esclavitud no evitó la prolongación y el surgimiento de formas contemporáneas de esclavización, como la trata de personas. Asimismo, prevalecen sus mecanismos de extracción de valor, pues el desarrollo del capitalismo durante el siglo XIX avanzó de la mano de la apropiación del trabajo y de la autonomía de las mujeres. La consolidación del régimen salarial-industrial institucionalizó nuevas formas de desvalorización del trabajo reproductivo fundadas en la “división sexual del trabajo” y las figuras del “hombre proveedor” y la “mujer cuidadora”.³

3 Nancy Fraser, *Los talleres ocultos del capital: Un mapa para la izquierda* (Madrid: Traficantes de Sueños, 2020), 71-93.

De forma que se instituyó una arquitectura social en la que el trabajo productivo —masculinizado y asalariado— se conceptualizó como fuente legítima de valor, mientras que el reproductivo —feminizado, invisibilizado y relegado al ámbito doméstico— ni siquiera fue reconocido como trabajo. Esta escisión no opera al margen del capitalismo; por el contrario, es parte de sus condiciones de posibilidad, pues permite sostener la reproducción cotidiana de la mercancía fuerza de trabajo mediante la apropiación sistemática del tiempo, la energía y la autonomía de las mujeres.⁴ Este aspecto resulta clave para comprender cómo las formas de intensificación del trabajo atraviesan también la reproducción social.

Medio siglo transcurrió desde el testimonio escrito por Juana Álvarez, cuando Karl Marx escribió que “el límite último o límite mínimo del valor de la fuerza de trabajo es el valor de los medios de subsistencia físicamente indispensables. Si cae por debajo de ese límite, sólo puede mantenerse y desarrollarse de forma atrofiada”.⁵ Para sostener la extracción de valor de la fuerza de trabajo es necesario que esta fuerza se reproduzca en iguales proporciones a la cantidad de valor que extraen los procesos de desgaste y muerte.

Si el valor del salario está por debajo del valor de la fuerza de trabajo, el obrero no puede desarrollar su capacidad productiva y lo que conlleva acelerar su desgaste prematuro. Más aún, tales circunstancias impedirían la reposición de la fuerza física y mental, constituyendo un robo al valor de la fuerza de trabajo en tiempo de vida. En otras palabras, la subsunción real del tiempo de vida al capital conlleva la degradación intensiva de la calidad moral del trabajador:

No queda tiempo, por consiguiente, para el desarrollo intelectual, para el libre ejercicio del cuerpo y del espíritu. El capital monopoliza el tiempo que exigen el desarrollo y sostenimiento del cuerpo en completa salud, escatima el tiempo de las comidas y reduce el tiempo

4 Silvia Federici, *El patriarcado del salario. Críticas feministas al marxismo* (Madrid: Traficantes de Sueños, 2018), 69-80.

5 Karl Marx, *El capital. Crítica de la economía política* (México: Siglo XXI, 2000), 202.

del sueño al *mínimum* de entorpecimiento, sin el cual el extenuado organismo no podría funcionar. No es, pues, el sostenimiento regular de la fuerza de trabajo el que sirve de regla para la limitación de la jornada de trabajo; al contrario, el tiempo de reposo concedido al obrero está regulado por el mayor gasto posible de su fuerza por día.⁶

Aumentar el ritmo y el nivel de degradación por vía de la prolongación e intensificación de la jornada implica la imposibilidad de pagar el valor real de la fuerza de trabajo. Marx explica que “la fuerza de trabajo tiene exactamente el mismo valor de los medios de subsistencia necesarios al que la pone en acción, para que pueda comenzar al día siguiente en idénticas condiciones de energía vital”.⁷ La concentración del trabajo en una unidad determinada de tiempo a partir de la optimización de los ritmos de trabajo, el uso más eficaz de maquinaria y técnicas de control que obligan a los trabajadores a realizar más esfuerzo en menos tiempo se denomina “intensificación”. Lo cual implica el aumento de la tasa de explotación del trabajador, ya que este no recibe compensación por el incremento en la carga de trabajo y se ve forzado a producir más en el mismo tiempo.

Así, intensificar es reorganizar el proceso productivo para exprimir más trabajo en el mismo periodo, lo que lleva a una mayor extracción de plusvalor. No es simplemente trabajar más rápido, sino una forma de organización social del trabajo que maximiza la extracción de valor. Al hacer que los trabajadores produzcan más en menos tiempo, el capitalista puede aumentar la cantidad de trabajo excedente (plusvalor) sin necesidad de ampliar la jornada laboral. Las condiciones que reorganizan la experiencia concreta del trabajo para concentrar en ella mayores niveles de esfuerzo que el mero aumento de la jornada de trabajo (extracción de plusvalor absoluto) se alcanzan propiciando una mayor densidad productiva en el mismo lapso (extracción de plusvalor relativo).

6 *Ibid.*, 375.

7 *Ibid.*, 200.

En los estudios ergonómicos del trabajo remunerado contemporáneo, se han identificado factores que intensifican “el ritmo de trabajo físico y mental de las tareas realizadas durante la jornada laboral”.⁸ Dicho proceso estaría directamente relacionado con la “simultaneidad de tareas” (*multitasking*), la “complejidad de las tareas” a desempeñar, las “consecuencias” asociadas a su realización u omisión —puesto que elevan los niveles de presión y responsabilidad asociada sobre quienes trabajan—, el “número de interrupciones”, las “condiciones laborales” —salarios, horarios, ambiente laboral—, así como el “grado de conocimiento y habilidades requeridas” para desempeñar las actividades. Incluso se valora el “nivel de satisfacción con el trabajo”, en tanto intermedia la relación entre la apreciación subjetiva y las tareas realizadas.

Estos factores conforman un entramado desde el cual es posible comprender la articulación de condiciones objetivas y subjetivas. Por un lado, reorganizan el proceso productivo para aumentar la extracción de valor; por otro lado, inciden exhaustivamente en la disponibilidad de tiempo para la reproducción de la vida. Cabe aclarar que mientras la intensificación refiere al aumento de la densidad de trabajo en una misma unidad de tiempo, el robo al tiempo de vida describe la expansión de esa lógica hacia la totalidad de la experiencia. Dos procesos que rara vez operan de forma aislada y que, por el contrario, tienden a imbricarse, habilitarse mutuamente y potenciarse.

En términos marxianos, cuando el ritmo, la complejidad y la presión del trabajo se incrementan sin una compensación equivalente, se produce un desbalance entre el desgaste de la fuerza de trabajo y las condiciones para su reposición. Esto implica un robo al tiempo necesario para el descanso, el autocuidado, el desarrollo intelectual y la vida social, lo que es progresivamente reducido o subordinado a las exigencias del capital.

Leída a la luz de este marco analítico, la experiencia descrita por Juana Álvarez exhibe formas de intensificación del trabajo que

8 Francis Green, “It’s Been a Hard Day’s Night. The Concentration and Intensification of Work in Late Twentieth-Century Britain”, *British Journal of Industrial Relations*, no. 1(2001): 53-80; citado en Ronald J. Burke, Parbudyal Singh y Lisa Fiksenbaum, “Work Intensity: Potential Antecedents and Consequences”, *Personnel Review*, no.39(2010), 56.

exceden la mera prolongación de la jornada e incrementan el nivel de esfuerzo mental. El carácter *duplicado* de sus labores evidencia que la extracción de valor no sólo se amplía cuantitativamente, sino cualitativamente, puesto que implica *simultaneidad* de actividades, conocimientos y habilidades —tanto del sexo femenino y varonil como de espacios puertas afuera y puertas adentro—. Su condición *incesante*, si bien deviene de la esclavitud, expone condiciones de explotación precapitalistas que ya recurrían a la obstrucción radical de la reposición de la fuerza de trabajo y en donde las *consecuencias* por acto u omisión eran letales. Finalmente, la evaluación a *beneplácito* y *agrado* introduce un criterio subjetivo que transforma el *nivel de satisfacción con el trabajo* —no el de Juana, pero sí el de sus captores— en un arma de sometimiento usada a discreción.

Si estos mecanismos de intensificación están presentes tanto en contextos esclavistas como en el mundo del trabajo remunerado actual, ¿cómo se configura la apropiación de la autonomía mental en el trabajo de cuidados? ¿Cómo incide la intensificación del trabajo en la experiencia de quienes cuidan en estos contextos?

LOS CUIDADOS COMO TRABAJO-INTENSIVO

La apropiación de la “autonomía mental” de quienes realizan trabajo de cuidados trasciende la simple explotación material: es absoluta e intensiva, configurando una realidad psicológica abocada al cuidado de un otro masculinizado. Por “autonomía mental” entiendo la capacidad de las personas para disponer de su atención, su tiempo psíquico y sus procesos de pensamiento, sin subordinarlos de forma permanente a las necesidades de otras personas. Así, el cuidado no se ajusta a la lógica lineal del tiempo laboral, sino que se expande, se superpone y se infiltra en los intersticios de la vida, haciendo eco de los factores identificados previamente como intensificadores del ritmos físico y mental del trabajo.

Por un lado, los cuidados suelen realizarse en una *simultaneidad densificada*; es decir, actividades que se comprimen y superponen en una misma unidad temporal para sostener varios registros a la vez —entre lo que se está haciendo, lo que ya se anticipa y las consecuencias,

en caso de no actuar a tiempo—. Verbigracia, mientras vamos en el transporte o cocinamos, también supervisamos, gestionamos y organizamos mentalmente los cuidados —lo que resuena con el engañoso eufemismo del *multitasking*, conveniente al modelo de acumulación capitalista.

A ello se le suma la transgresión sistemática del tiempo de ocio, vacaciones y descanso, así como la fragmentación del trabajo de cuidados en pausas, interrupciones o tiempos extras, siempre al ritmo de las circunstancias. El régimen de cuidados es exhaustivo y extenuante. Incluso, durante el sueño se sostiene una “vigilia cuidadora”, un oído atento a cualquier ruido, un cuerpo dispuesto a interrumpir su descanso ante la mínima señal. Como lo explicó una madre nicaragüense:

Estoy al pendiente de que [mi hija] esté respirando. Hay mamás que dicen: ‘¿está respirando? ¿Te mueves?’. Si oyes un ruido —yo tengo el sueño ligero—, con cualquier ruido te despiertas, abres el ojo y dices, ‘¿está respirando? Sí, está respirando. Muy bien’. Y me vuelvo otra vez, instantáneamente, a caer dormida.⁹

Por otro lado, se cuida en condiciones de *alta responsabilidad física y emocional*. Sostener un estado de atención y preocupación constante por otras personas implica una *disponibilidad continua*, durable y, muchas veces, personalizada, la cual requiere de conocimientos y habilidades especializadas. Aunado a esto, el cuerpo deviene herramienta laboral, incorporando una dimensión corpórea, sensorial e, inclusive, sexual, que complejiza el análisis de los cuidados. Las relaciones personales que se tejen y sus respectivos componentes emocionales generan vínculos de gran voltaje en términos de sensibilidad, compromiso, satisfacción y frustración. Una madre brasileña lo puso en palabras de esta forma:

Yo no nací para ser madre. Amo a mis hijas. Las amo con todo mi amor y moriría por ellas. Pero el trabajo de ser madre me choca.

9 Entrevista a madre nicaragüense, realizada por el autor, 2023.

Lo odio hacer. Odio estar como... no tengo paciencia para que coman y que escupan lo que cocino y que me pidan jugar y que no quiera jugar y que me estén chingando. No tengo paciencia. No soy una persona así que... No soy de niños. Y las amo con todo mi corazón, pero este trabajo *full time* es muy agotador. Y muy frustrante... [mi hija mayor] quiere mucho que esté con ella, que juegue con ella y yo, a mí no me gusta, no tengo paciencia y entonces como que siempre es una pelea. Peleamos mucho, ella y yo, mucho. Ella vivió sus cinco años bajo gritos y amenazas. Un ambiente muy tóxico de mi parte. Por el mismo estrés y, pues, quién sabe... *Frustración no sé de qué.*¹⁰

Por último, se cuida en contextos donde las fronteras entre el espacio doméstico y el espacio público se diluyen. La distinción puertas adentro–puertas afuera no capta la diversidad de escenarios ni de dinámicas de cuidado; mucho menos cuando estos van más allá del contacto cara a cara. Los *cuidados a distancia* —actividades de escucha, acompañamiento, supervisión y consejería a través de videollamadas y mensajería instantánea— multiplican nuestro tiempo de dedicación al sostenimiento de la vida, sobre todo, durante y después de la pandemia de Covid, siendo aún parte de la *caja negra de los cuidados*. Y no sólo aluden a las actividades de brindar cuidados, sino también al hecho de recibirlos como lo expresó una madre colombiana:

Si tú tienes un problema en el culo del mundo, en Argentina, pues yo estaré lejos, pero desde aquí busco la manera que tú estés bien allá. Si yo tengo un problema, digo: ‘bueno, puedo luchar aquí por la vida, con mis brazos, como sea, lo puedo hacer porque tengo la capacidad de hacerlo’. Pero, emocionalmente, mi capacidad a veces no es la misma. Es con la fuerza de mis brazos, ¿no? A veces se pone uno emocional. Entonces, yo levanto el teléfono y ya, sale uno como ‘reseteado’ para la siguiente. Por eso siempre están aquí conmigo, por medios de comunicación, su presencia diaria es real. Ellas saben mi día a día.¹¹

10 Entrevista a madre brasileña, realizada por el autor, 2023. Las cursivas son nuestras.

11 Entrevista a madre colombiana, realizada por el autor, 2023.

En ese sentido, diversos estudios coinciden en caracterizar los cuidados como actividades *trabajo-intensivas*.¹² En ellas, la exigencia no se mide únicamente por su duración, sino por las cargas físicas, cognitivas y afectivas que concentran, al mismo tiempo que se aliena a quienes cuidan como locus genérico de fuerza de trabajo. La cara oculta de la apropiación material-corporal en el trabajo de cuidados es la *desposesión de la autonomía mental mediante la extracción intensiva del tiempo* de quienes cuidan (mayoritariamente, mujeres), avasallando su gestión del tiempo propio y su autodeterminación. Como señala Colette Guillaumine:

El pánico en el que se sienten sumergidas tantas mujeres cuando sus hijos están recién nacidos, llámesele depresión nerviosa, ‘depre’ o fiebre puerperal, ¿qué otra cosa es sino la constatación de desaparecer?, que somos devoradas, no sólo física sino mentalmente.¹³

En tanto actividades *trabajo-intensivas*, los cuidados implican altos niveles de agotamiento mental y físico, bien reportados en la literatura. Las Encuestas del Uso del Tiempo (EUT) —metodología por excelencia para la captación del trabajo no remunerado doméstico y de cuidados en los hogares— también pueden dar cuenta del riesgo a la salud implícito en la apropiación de la fuerza de trabajo. A partir de analizar la cantidad de horas destinadas al desempeño de ciertas actividades y su distribución, arrojan datos duros que permiten comprender diagnósticos como el *síndrome del cuidador quemado*. Asimismo, permiten calcular el déficit de tiempo necesario para reponer esta energía, ya sea por vía del descanso o el autocuidado.

12 Juliana Díaz Lozano y Mariano Félix, “Reproducción de la vida, superexplotación y organización popular en clave feminista: una lectura desde Argentina”, en *Cuestiones de Sociología*, no. 23 (2020), 101; Marius Domínguez Amorós, “Lecciones aprendidas en la medición de los tiempos de cuidados”, en Karina Batthyány, *Miradas latinoamericanas a los cuidados* (Buenos Aires: Clacso, 2020), 471-503; Nancy Folbre, *Cuantificación del cuidado: problemas de diseño y armonización en las encuestas sobre uso del tiempo* (Ciudad de México: ONU Mujeres, 2021).

13 Colette Guillaumin, “Práctica del poder...”, en eds. Ochy Curiel y Jules Falquet *El patriarcado al desnudo: tres feministas materialistas: Colette Guillaumin, Paola Tabet, Nicole-Claude Mathieu*, (Madrid: Brecha Lésbica, 2005), 38.

Sin embargo, cuidar configura una experiencia que no puede reducirse a unidades espaciotemporales discretas ni a jornadas delimitadas. Margarita Garfias y Jana Vasil'eva señalan que “nuestra moneda es el tiempo, estiramos nuestro tiempo, nuestra salud y estrechamos nuestro espacio vital para poder brindar el cuidado que requieren otras personas”.¹⁴ La noción cuantitativa y unidimensional que subyace a las EUT no capta con justicia la expropiación intensiva del tiempo propio y del tiempo para el descanso, el desgaste en la salud física, mental y emocional, ni las condiciones precarias en las que acontecen los cuidados. Además, persisten desafíos metodológicos en estas encuestas que van desde dificultades para captar la superposición de actividades, su jerarquización (cuál es la principal y cuál la secundaria), problemas en la clasificación y conceptualización (por ejemplo, clasificar como “uso de medios de comunicación” a actividades de cuidados a distancia) que invisibilizan la desposesión de la autonomía mental.

En cambio, reconocer la densidad temporal, emocional y cualitativa de los cuidados permite comprender cómo la intensificación se traduce en un despojo sistemático del tiempo de vida y los mecanismos por los que permanece estructuralmente oculto. En este marco, el trabajo de cuidados revela su carácter profundamente ambivalente: al tiempo que constituye el soporte indispensable del bienestar social y la reproducción de la vida, ha sido históricamente funcional a la reproducción del capitalismo y del orden patriarcal.

Aunque las formas de explotación han mutado, la apropiación de la fuerza de trabajo —del tiempo de vida y la autonomía subjetiva— se mantiene como una constante en la organización social del trabajo de sostener la vida. Así, la experiencia de Juana aparece como una expresión vigente de un régimen de explotación que, lejos de extinguirse, reconfigura continuamente los mecanismos de dominación sin desarticularlos.

Resulta necesario hacer hincapié en una perspectiva que permita reconocer la subjetividad y la vulnerabilidad de las personas, sus frágiles

14 Margarita Garfias y Jana Vasil'eva, 24/7: *De la reflexión a la acción, por un México que cuida*. (Ciudad de México: Friedrich Ebert Stiftung, 2020), 10.

y vitales entramados relacionales con el mundo, en línea con la premisa de este artículo: *analizar la intensificación del trabajo de cuidados permite tejer las dimensiones objetivas con las subjetivas y, así, salir de la caja negra del tiempo cronológico.*

POR UNA RECLASIFICACIÓN DEL TIEMPO DE CUIDADOS

La comprensión del trabajo de cuidados que proponemos exige replantear las categorías con las que analizamos de antemano el tiempo. Lejos de ser una magnitud homogénea y mensurable, el tiempo se experimenta de manera diferencial según las posiciones sociales y de género. Como han señalado Barbara Adam y Carmen Leccardi, el tiempo del reloj —cuantitativo, abstracto y traducible en valor— coexiste con un *tiempo de la experiencia* que se organiza en función de las relaciones, las necesidades y las interdependencias.¹⁵

En el caso de las mujeres, esta experiencia se expresa mejor bajo la óptica de una *doble presencia*: la exigencia simultánea de responder al tiempo productivo y a la gestión de los tiempos familiares y de cuidado, históricamente asignados como responsabilidad género-específica. Así, el tiempo de los cuidados es menos un conjunto de datos y más un entorno que se habita, se anticipa y se sostiene; articulando pasado, presente y futuro en una trama de vínculos que desborda cualquier registro lineal. No existe un “afuera” del cuidado claramente delimitado, un tiempo plenamente disponible para sí que no esté mediado, anticipado o condicionado por las necesidades de otras personas.

Incluso, cuando no se ejecutan tareas concretas, persiste una disposición latente a cuidar que organiza la experiencia cotidiana de las mujeres, con independencia de si se vive desde el goce o la frustración. Así lo manifestó una madre uruguaya:

15 Barbara Adam, “Modern Times: The Technology Connection and Its Implications for Social Theory”, *Time & Society*, no. 2 (1992), 175-191; Barbara Adam, “The Gendered Time Politics of Globalization: Of Shadowlands and Elusive Justice”, *Feminist Review*, no. 1 (2002), 3-29; Carmen Leccardi, “Tiempo y construcción biográfica en la ‘sociedad de la incertidumbre’: reflexiones sobre las mujeres jóvenes”, *Nómaditas*, no. 16 (2002), 42-50.

Nunca me creí mucho esta cosa de mi vida y mi tiempo. Me gustan las dos cosas. Me gusta mi trabajo y me gusta la actividad familiar, lo que compartimos en familia. Entonces, no siento que mi tiempo sea distinto, por ejemplo, de lo que disfruto charlando con mi esposo o con mi hijo. [...] yo no lo vivo como un *no-tiempo-mío*. Puedo ser yo, puedo decir lo que pienso, como que mi rol de madre no supone una sobreactuación ni de seguridad ni de autoridad, entonces yo puedo mostrarme vulnerable, dubitativa, cansada, frustrada, y eso ser bien recibido por mi hijo.¹⁶

Es de especial interés señalar que dimensiones como la felicidad o la frustración —difícilmente reducibles a indicadores cuantitativos— se vuelven fundamentales para comprender la experiencia del cuidado y los horizontes de cambio que las personas imaginan. Además, hablar de felicidad o infelicidad puede no tener un fundamento teórico inequívoco, pero es inteligible en la vida cotidiana y funciona como puente de entendimiento mutuo a un nivel heurístico.

Los elementos subjetivos bosquejados con las entrevistadas no sólo transmiten con mayor elocuencia la extracción de fuerza de trabajo femenina, sino que visibilizan el ordenamiento irregular de la organización de los cuidados. A pesar de que pueda existir una relativa corresponsabilidad, por ejemplo, dentro de la pareja, el ordenamiento social de los cuidados puede despertar *sentimientos antimaternalistas*, como me comentó una madre argentina:

Yo y mi esposo lo tenemos tatuado. No queremos otro hijo u otra hija porque ha sido tan intenso, pero en un sentido bastante negativo esta experiencia primera, que no queremos saber nada de volver a pasar por la misma experiencia. Sabemos que puede que sea distinta, porque estamos parados desde otro lugar, porque tenemos recursos diferentes, recursos de todo tipo diferentes, emocionales, económicos, etcétera. Pero, aun así, siempre decimos *no hay deseo de maternar, no hay deseo de paternar, no hay deseo de pasar por toda*

16 Entrevista a madre uruguaya, realizada por el autor, 2023. Las cursivas son nuestras.

esa fase de cuidados tan intensos. [...] Hasta racionalmente yo no lo entiendo. Y me cuesta mucho empatizar con las familias que tienen más de un hijo o de una hija, porque está el sesgo de lo que nos pasó a nosotros.¹⁷

En esta línea, Cristina Carrasco propone incorporar la experiencia vivida como dimensión analítica, atendiendo al bienestar o malestar en el uso del tiempo, a los deseos y posibilidades de transformación de la vida cotidiana, a las dificultades para compatibilizar actividades, a los apoyos emocionales que se brindan, así como a las formas de *estar atenta* que caracterizan a los cuidados pasivos.¹⁸ Asimismo, la autora enfatiza la importancia de comprender los vínculos entre quienes cuidan y quienes reciben cuidados, las tensiones y satisfacciones que emergen en estas relaciones, así como sus efectos sobre la salud, la vida profesional, el ocio y la vida familiar. Desde esta perspectiva, resulta necesario avanzar hacia una reclasificación del tiempo de cuidados que permita captar su densidad subjetiva y relacional.

Nos apoyamos en el término "carga mental", herramienta conceptual particularmente fecunda para este tipo de análisis. Proveniente de la ergonomía del trabajo remunerado, este concepto permite comprender la relación entre las exigencias de una tarea, las condiciones en las que se realiza y los recursos cognitivos y afectivos disponibles para afrontarla. Este enfoque parte del reconocimiento de que las capacidades humanas para procesar información y sostener la atención son limitadas, y que su sobreexigencia genera fatiga, frustración, monotonía y alteraciones fisiológicas. En palabras de Isabel de Arquer:

La carga de trabajo mental remite a tareas que implican fundamentalmente procesos cognitivos, procesamiento de información y aspectos afectivos; por ejemplo, las tareas que requieren cierta intensidad

17 Entrevista a madre argentina, realizada por el autor, 2024. Las cursivas son nuestras.

18 Cristina Carrasco, "El tiempo más allá del reloj: las encuestas de uso del tiempo revisitadas", *Cuadernos de Relaciones Laborales*, no. 2 (2016), 357-380.

y duración de esfuerzo mental de la persona en términos de concentración, atención, memoria, coordinación de ideas, toma de decisiones, etc. y autocontrol emocional, necesarios para el buen desempeño del trabajo.¹⁹

Trasladado al ámbito de los cuidados, este modelo permite visibilizar una compleja interacción entre exigencias de la tarea, condiciones del entorno y recursos subjetivos. La simultaneidad de actividades, la necesidad de gestionar información constante, la responsabilidad sobre el bienestar de otras personas y la imposibilidad de diferir ciertas acciones configuran demandas cognitivas y emocionales que intensifican los cuidados. El testimonio de la madre brasileña lo ejemplifica muy bien:

[Ser madre] es muy cansado, es un tema muy cansado, tú estás pensando todos los segundos de tu día, especialmente cuando estás con tus hijos, que se pueden lastimar. Por ejemplo, [mi esposo] trae sus monedas en el bolsillo. Sabe perfectamente que un niño traga una moneda y es lo más peligroso que hay. Se sienta, tira monedas por todo el lugar y él es el último en ver que hay monedas en el piso. Y yo siempre soy ‘Oye wey, ¿qué pedo con tus monedas, wey?’. Eso, desde hace cinco años. Entonces, es un tema que... O sea, los hijos son la prioridad número cien de los papás.²⁰

Estas exigencias se ven moduladas por condiciones materiales — como el espacio físico o los recursos disponibles—, por formas de organización social —jerarquías familiares, redes de apoyo o conflictos— y por marcos más amplios de carácter cultural, económico y político. Así, la carga mental del cuidado no es un atributo individual —como suele plantearse en el discurso mediático contemporáneo—, sino el resultado de una articulación compleja entre niveles de la vida social que intensifican o amortiguan la experiencia del trabajo. El testimonio de una madre costarricense puede ampliar esta noción:

19 María Isabel de Arquer, *NTP 534: Carga mental de trabajo: factores* (Madrid: INSHT, 1999), 1.

20 Entrevista a madre brasileña, realizada por el autor, 2023.

Hay una cosa que se llama *carga mental*, que es, tú estás pensando en otras cosas, en si hay leche, si se acabó la fórmula o no, pues ahora Cecilia toma fórmula, si hay pañales o no, que hay que hacer de comer, si descongelé el pollo, cosas como, ‘¡chin!, no baje el pollo del congelador, y si no lo bajé a tiempo, pues ¿qué vamos a hacer entonces de comer?’. Estás en el parque con otras mamás y así de repente estás pendiente del hijo también de la de al lado. Es como un sexto sentido que tienes ahí, [...] el *multitask* que tanto nos encanta decir a las mujeres que tenemos y que también nos estamos pegando un balazo en el pie.²¹

Quizás, muchas veces decimos carga mental cuando, en realidad, nos referíamos a gestión mental; es decir, al conjunto de procesos cognitivos cotidianos implicados en organizar, anticipar, coordinar y sostener tareas, especialmente, en contextos de cuidados. Esto incluye recordar pendientes, planificar horarios, prever necesidades de otras personas, tomar decisiones constantes, jerarquizar actividades, monitorear situaciones y mantener un régimen de *multitasking*, incluso, cuando no se está ejecutando una acción visible.

Por su parte, la carga mental es un efecto o resultado del nivel de exigencia que dichas demandas cognitivas y emocionales imponen sobre una persona, en relación con sus recursos disponibles y en un contexto específico. Es una categoría analítica que permite evaluar cuánto esfuerzo mental implica una actividad, considerando factores como la complejidad de las tareas, la presión, la responsabilidad, las interrupciones o la necesidad de atención sostenida. Cuando la gestión mental —junto con otras demandas— excede la capacidad de procesamiento o recuperación, se traduce en un costo en términos de carga mental —fatiga, estrés, saturación o desgaste—, comprometiendo la salud y la autonomía mental.

Este enfoque encuentra resonancia, aunque de forma limitada, en instrumentos institucionales como la NOM-035-STPS-2018 de México.²² En esta norma se reconoce la incidencia de factores

21 Entrevista a madre costarricense, realizada por el autor, 2023.

22 STPS, NOM-035-STPS-2018, *Factores de riesgo psicosocial en el trabajo: identificación, análisis y prevención* (Ciudad de México: STPS, 2018).

psicosociales —como la extensión y la distribución de la jornada, las relaciones laborales o la falta de control sobre el propio trabajo y el ambiente laboral— en la salud mental de las personas trabajadoras. La especificación tiene a bien que por “carga de trabajo” se entiende el conjunto de “exigencias que el trabajo impone al trabajador y que exceden su capacidad; pueden ser de diversa naturaleza, como cuantitativas, cognitivas o mentales, emocionales, de responsabilidad, así como cargas contradictorias o inconsistentes”.²³

Sin embargo, la NOM-035 no ha sido efectiva ni óptimamente promovida en muchos sectores. Si bien sugiere la aplicación de evaluaciones psicológicas en caso de detectarse situaciones de violencia o síntomas de alteraciones en la salud, su implementación es escasa.²⁴ Asimismo, su alcance resulta insuficiente para captar la especificidad del trabajo de cuidados, en tanto que se circunscribe al ámbito del empleo formal y el trabajo asalariado. Extender este tipo de análisis en el mundo del trabajo no remunerado (doméstico y de cuidados) implica exportar sus categorías, traducirlas e incorporar una perspectiva feminista y de cuidados que sitúe al centro la vida, y no la acumulación de capital.

En este sentido, estudiar la intensidad y la carga mental del trabajo de cuidados abre un horizonte analítico para comprender la sedimentación histórica de desigualdades género-específicas. Más que un conjunto de tareas aisladas, los cuidados pueden pensarse como un campo de fuerzas en el que interactúan dimensiones subjetivas, relacionales y estructurales. Esta aproximación permite articular los niveles micro de la experiencia —emociones, vínculos, compromiso, desgaste— con dinámicas meso de redes comunitarias y familiares, y con estructuras macro institucionales, económicas y culturales que condicionan la organización social del cuidado.

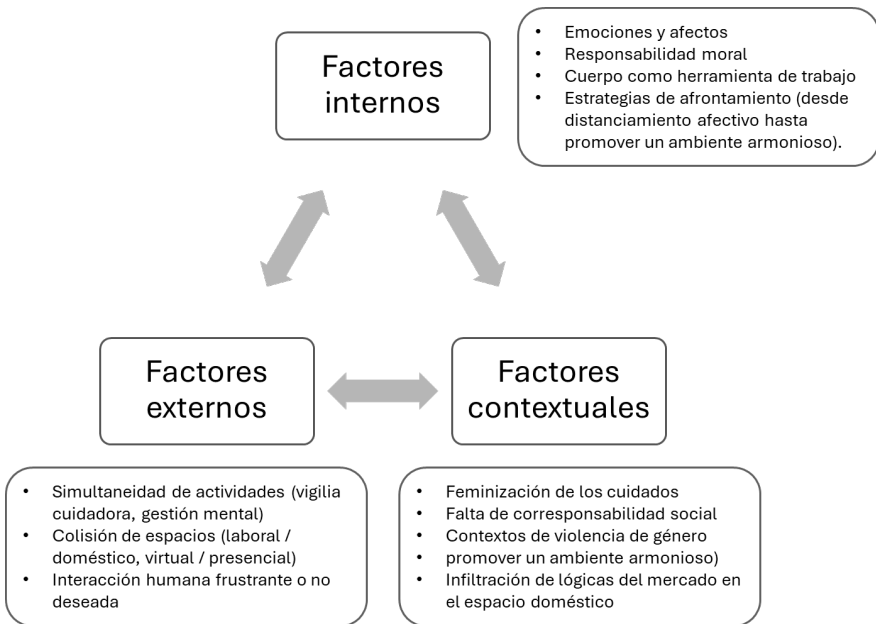
El esquema de la Figura 1 permite articular la complejidad de los cuidados al integrar en un mismo marco las demandas cognitivas y afectivas, las condiciones materiales y las estructuras sociales.

23 STPS, *Guía de referencia de la NOM-035-STPS-2018* (Ciudad de México: STPS, 2022), 13.

24 José M. Rosas-Navarro, et al., “Association between Burnout Syndrome and Medical Training by Specialty in First-Year Residents”, *Salud Mental*, no. 5 (2020), 227-233.

Así, muestra que la intensificación del cuidado no es un atributo individual, sino el resultado de una configuración relacional y multidimensional que incide directamente en la autonomía, el desgaste y la experiencia de quienes cuidan. Se presenta un modelo analítico organizado en tres ejes interrelacionados: factores internos (recursos afectivos y cognitivos de las personas), factores externos (características estructurales del trabajo de cuidados) y factores contextuales (específicos del entorno social).

Figura 1. Modelo analítico de la carga mental para pensar el trabajo de cuidado



Fuente: Elaboración propia.

Aun con sus limitaciones, el modelo analítico inspirado en la carga mental ofrece una base sólida para visibilizar estos cruces, identificar los mecanismos de intensificación y avanzar hacia un marco metodológico que logre captar la complejidad del tiempo de cuidados en su dimensión más profunda, como *tiempo de vida, de la experiencia generizada abocada al cuidado*.

CONCLUSIONES

A lo largo del artículo se ha argumentado la existencia de mecanismos que intensifican la apropiación de la autonomía mental en la organización del trabajo de cuidados. A partir de la carta de Juana y los testimonios vivos de mujeres migrantes, encontramos resonancias entre las experiencias de explotación en el siglo XIX y las configuraciones contemporáneas. Si bien no se trata de equivalencias históricas, se observa la persistencia de un régimen que intensifica la apropiación del tiempo de vida y la autonomía mental de quienes cuidan. Por ello, es necesario problematizar la conceptualización del tiempo y de las cargas de trabajo que pasan desapercibidas en las herramientas convencionales de medición de los cuidados. Sólo de esta forma se puede comprender la justa magnitud de la desigual distribución del trabajo de cuidados.

Si bien las encuestas de uso del tiempo han sido fundamentales para visibilizar la magnitud del trabajo no remunerado y su contribución a la economía, su énfasis en el tiempo cronológico tiende a subrepresentar la intensidad real de estas actividades. La simultaneidad, la gestión mental, la responsabilidad moral y la disponibilidad permanente que caracterizan los cuidados escapan, en gran medida, a los registros lineales, produciendo una forma de injusticia epistémica que invisibiliza la profundidad del desgaste implicado.

La propuesta que aquí planteo es ampliar nuestros enfoques metodológicos de modo que articulen la medición cuantitativa del tiempo con aproximaciones cualitativas capaces de captar su dimensión subjetiva, relacional y situada. En particular, sostengo que la incorporación de categorías como la intensidad del trabajo y la autonomía mental permite enriquecer el análisis del trabajo de cuidados, al hacer visibles los factores que aceleran el desgaste y complejizan la experiencia de quienes cuidan. El modelo analítico de la carga mental resulta especialmente útil al destacar la interacción entre las exigencias de las tareas, los recursos cognitivos y emocionales disponibles, y las condiciones contextuales en las que estas se realizan.

Por un lado, los cuidados aparecen como actividades trabajo-intensivas cuya representación exclusiva en términos de tiempo

cronológico resulta insuficiente. Reconocer su carácter simultáneo, superpuesto y emocionalmente cargado permite no sólo comprender mejor su impacto en la salud mental y en la organización intrahogar, sino también abrir un campo de reflexión crítica sobre las formas en que se sostiene la vida en condiciones de desigualdad. Por otro lado, la presencia de las mujeres en los trabajos de cuidados se debe analizar en contextos de superposición de actividades, como son los tiempos de transporte y movilidad espacial. De igual modo, la superposición del espacio virtual y el presencial, derivado del uso de tecnologías de comunicación y la masificación de su utilización —especialmente importantes en contextos migratorios—, expande el repertorio interactivo de los cuidados de formas que antes no se concebían.

Por último, el trabajo de cuidados se realiza de manera sistemática en contextos adversos, atravesados por la escasez de recursos materiales, emocionales y temporales, así como por la ausencia o insuficiencia de apoyos institucionales. Cuidar se vuelve una experiencia extenuante y, en muchos casos, violenta; como señalan Garfias y Vasil’eva, “la única manera de cuidar significa descuidarse y sacrificarse a sí misma”.²⁵ Desde una perspectiva marxista, la reproducción de la fuerza de trabajo se sostiene sobre condiciones que erosionan sistemáticamente su propia base, comprometiendo la posibilidad misma de su reposición. En otras palabras, se supera con creces la noción de crisis de cuidados, configurando una “crisis de reproducción social” a gran escala.

Estas coordenadas permiten comprender los cuidados en clave de una “interdependencia asimétrica”; es decir, relaciones en las que la responsabilidad de sostener la vida no se distribuye de manera equitativa, sino que recae de forma desproporcionada sobre quienes cuidan, intensificando su carga de trabajo, su disponibilidad temporal y su implicación emocional, incluso fuera de la jornada convencional.

El modelo propuesto a partir de los estudios de la carga mental va más allá de una descripción de la experiencia del cuidado como

25 Margarita Garfias y Jana Vasil’eva, 24/7: *De la reflexión a la acción...*, 33.

fenómeno relacional. Permite politizarla, al evidenciar que la sobrecarga no es un déficit individual, sino el resultado de una organización social que distribuye de manera desigual las condiciones de sostener la vida. Así, esta aproximación ofrece claves analíticas para estudiar los cuidados desde una perspectiva interseccional, situada y ética, para repensar su lugar en la construcción material del bienestar social, subrayando tanto su centralidad como su potencial transformador.

No hay nada más radical que colocar la vida en el centro. La postura que aquí se sostiene apuesta por una reconfiguración profunda de nuestras categorías de valor, de nuestras herramientas analíticas y de los horizontes políticos desde los cuales pensamos la organización social. En este sentido, el cuidado no debe reducirse a un imperativo ético, sino reconocerse como una condición estructural para sostener la habitabilidad del mundo.

REFERENCIAS

- Adam, Barbara. “Modern Times: The Technology Connection and Its Implications for Social Theory”, *Time & Society*, no. 2 (1992).
- Adam, Barbara. “The Gendered Time Politics of Globalization: Of Shadowlands and Elusive Justice”, *Feminist Review*, no. 1 (2002).
- Álvarez, Juana. “Esclava negra solicita libertad”. En Beatriz Rossells. *Las mujeres en la historia de Bolivia: Imágenes y realidades del siglo XIX*. La Paz: Anthropos, 2001.
- Arquer, María Isabel de. *NTP 534: Carga mental de trabajo: factores*. Madrid: INSHT.
- Burke, Ronald J., Parbudyal Singh y Lisa Fiksenbaum. “Work Intensity: Potential Antecedents and Consequences”, *Personnel Review*, no. 3 (2010).
- Carrasco, Cristina. “El tiempo más allá del reloj: las encuestas de uso del tiempo revisitadas”, *Cuadernos de Relaciones Laborales*, no. 2 (2016).
- Díaz Lozano, Juliana A. y Mariano Félix. “Reproducción de la vida, superexplotación y organización popular en clave feminista: una

- lectura desde Argentina”, *Cuestiones de Sociología*, no. 23 (2020).
<https://doi.org/10.24215/23468904e101>
- Domínguez Amorós, Marius. “Lecciones aprendidas en la medición de los tiempos de cuidados”. En *Miradas latinoamericanas a los cuidados*, ed. Karina Batthyány. Buenos Aires: Clacso, 2020.
- Federici, Silvia. *El patriarcado del salario. Críticas feministas al marxismo*. Madrid: Traficantes de Sueños, 2018.
- Folbre, Nancy. *Cuantificación del cuidado: problemas de diseño y armonización en las encuestas sobre uso del tiempo*. Ciudad de México: CEEG y ONU Mujeres, 2021.
- Fraser, Nancy. *Los talleres ocultos del capital. Un mapa para la izquierda*, Madrid: Traficantes de Sueños, 2020.
- Garfias, Margarita y Jana Vasil’eva. *24/7: De la reflexión a la acción, por un México que cuida*. Ciudad de México: Fundación Friedrich Ebert Stiftung, 2020.
- Green, Francis. “It’s Been a Hard Day’s Night. The Concentration and Intensification of Work in Late Twentieth-Century Britain”, *British Journal of Industrial Relations*, no. 1 (2001).
- Guillaumin, Colette. “Práctica del poder e idea de naturaleza”. En ed. Ochy Curiel y Jules Falquet. *El patriarcado al desnudo: tres feministas materialistas: Colette Guillaumin, Paola Tabet, Nicole-Claude Mathieu*. Madrid: Brecha Lésbica, 2005.
- Leccardi, Carmen. “Tiempo y construcción biográfica en la ‘sociedad de la incertidumbre’: reflexiones sobre las mujeres jóvenes”, *Nómadas*, no. 16 (2002).
- Marx, Karl. *El capital. Crítica de la economía política*. México: Siglo XXI, 2000.
- Rosas-Navarro, José M., et al. “Association between Burnout Syndrome and Medical Training by Specialty in First-Year Residents”, *Salud Mental*, no. 5 (2020).
- Sánchez Garduño, David Arturo, “En el espejo de mis vínculos. Experiencias de mujeres migrantes latinoamericanas cuidando transnacionalmente desde México”, tesis doctoral. México: Instituto de Investigaciones Dr. José María Luis Mora, 2024. <https://mora.repositorioinstitucional.mx/jspui/handle/1018/808>

STPS. *NOM-035-STPS-2018, Factores de riesgo psicosocial en el trabajo: identificación, análisis y prevención*. Ciudad de México: STPS, 2018.

———. *Guía de referencia de la NOM-035-STPS-2018*. Ciudad de México: STPS, 2022.

David Arturo Sánchez Garduño

Psicólogo, especialista en estudios de género y políticas de cuidado, maestro en estudios sobre migración y doctor en estudios del desarrollo latinoamericano. Es profesor en la FES Aragón y en la Universidad Iberoamericana. Sus líneas de investigación son desigualdades interseccionales, movilidad humana y trabajo de cuidados. Contacto: dsanchez@institutomora.edu.mx ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-2648-3281>