

Columna de Opinión

La doble jornada de las mujeres: trabajo remunerado y no remunerado

Sofía Rojas Olmos

En la actualidad, persiste una problemática que continúa siendo silenciada y normalizada: millones de mujeres en todo el mundo realizan una doble jornada. Esta consiste, por un lado, en un trabajo remunerado y, por otro, en una jornada no remunerada.

En este sentido, López (2023) expone que la jornada no remunerada está vinculada a las labores domésticas y de crianza, las cuales no reciben ningún tipo de compensación económica. Por lo tanto, las mujeres que enfrentan esta doble carga experimentan diversas consecuencias en su bienestar psicológico y mental, viéndose sometidas a una presión constante. Esta situación afecta negativamente la calidad de vida de las mujeres, ya que impide el desarrollo de una sociedad verdaderamente equitativa y refuerza ideas sexistas y tradiciones culturales que asignan exclusivamente a las mujeres la responsabilidad del hogar y la crianza de los hijos.

De igual manera, Maciel, Ruíz y Cruz (2016) evidencian que la doble jornada tiene una repercusión significativa en la autoestima, la felicidad, el disfrute personal y las relaciones interpersonales de las mujeres que la asumen. Factores como estos conducen a altos niveles de



Revista Estudiantil PsicoUDA

estrés, lo cual genera efectos adversos en la salud mental y física de las mujeres, tales como depresión, trastornos del sueño, dificultades de concentración y ansiedad.

A partir de esta realidad, se observa que las labores domésticas y de cuidado continúan considerándose una “responsabilidad natural” de las mujeres. En muchos casos, cuando los hombres colaboran con estas tareas, se les reconoce como si realizaran un favor, a pesar de que son adultos autosuficientes que deberían asumir, por igual, su responsabilidad dentro del hogar y la familia. Por ello, resulta fundamental reconocer y redistribuir el trabajo en todos los ámbitos, tanto públicos como privados. Además, es urgente desmontar la creencia de que estas tareas son inherentes al rol femenino. Reconocer el valor y el esfuerzo que implica sostener una doble jornada es un paso clave para romper con estructuras de desigualdad que aún prevalecen entre hombres y mujeres.

Por lo tanto, como sociedad debemos avanzar hacia una mirada crítica que cuestione las normas culturales que perpetúan la desigualdad de género, ya que, invisibilizar el trabajo no remunerado que realizan las mujeres no solo es una forma de injusticia, sino también una barrera estructural para su desarrollo integral. Además, que la corresponsabilidad no debe ser un acto excepcional, sino una práctica cotidiana que refleje una distribución justa del tiempo, las cargas y los derechos y solo cuando este cambio sea real y transversal podremos avanzar hacia relaciones más justas e igualitarias en relación a lo que implica realizar diversas labores, como lo hacen la gran mayoría de las mujeres.

Referencias bibliográficas

López, V. (2023). Aproximaciones teórico-conceptuales a la doble jornada laboral femenina.

Revista Estudiantil PsicoUDA

Maciel, M., Ruíz, A., & Cruz, B. (2016). Doble Jornada de trabajo y calidad de vida de las mujeres que laboran en la Secretaría de Administración del Gobierno del Estado de Oaxaca. Un estudio desde la perspectiva de género. 21 Encuentro Nacional sobre Desarrollo Regional en México. Mérida, Yucatán: AMECIDER - ITM.