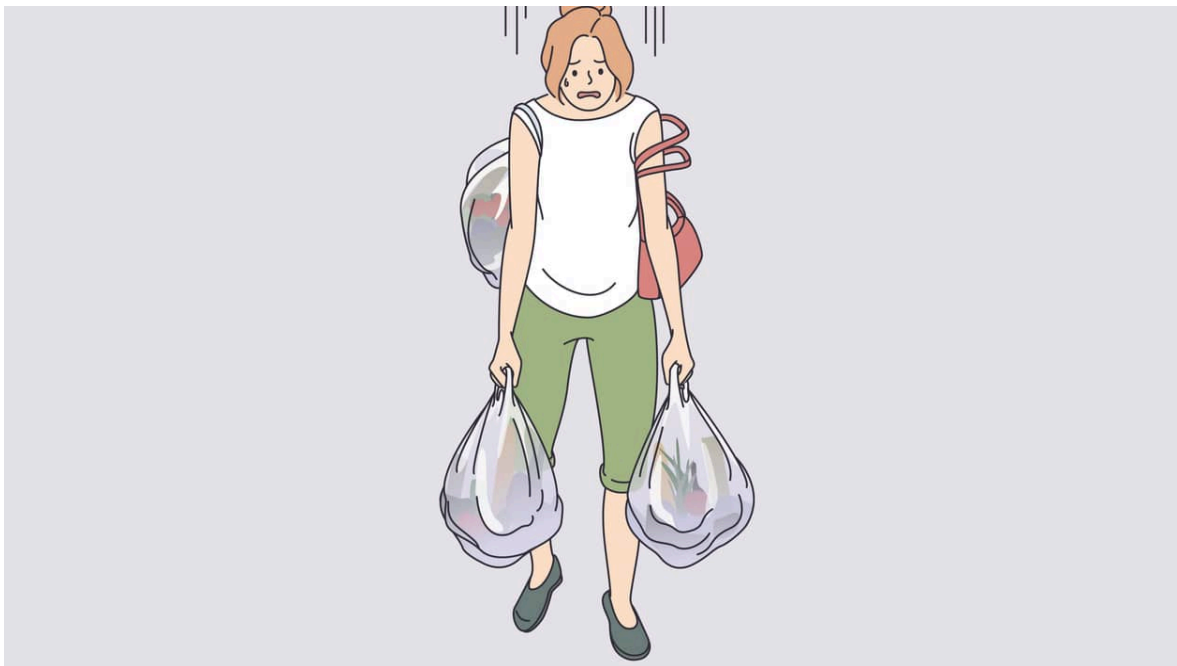


Càrrega mental: l'esforç que no es veu però pesa sobre les dones

La càrrega mental és invisible però molt present, i recau principalment sobre les dones. Inclou planificar i organitzar tasques domèstiques i familiars, afectant la seva salut i temps lliure. Per avançar cap a la igualtat cal fomentar la corresponsabilitat, polítiques de conciliació i trencar estereotips de gènere.



Representació de la càrrega mental de les dones

Font: elPeriódico

No es veu, però és present

Quan es parla d'igualtat de gènere, moltes vegades el debat se centra en la bretxa salarial, la presència de dones en càrrecs de responsabilitat o la participació laboral. Són desigualtats visibles i reals, però hi ha una altra desigualtat menys perceptible però igualment important: la càrrega mental.

Aquesta responsabilitat invisible recau sobretot sobre les dones i afecta la seva salut, el temps lliure i les oportunitats professionals. La càrrega mental no consisteix només a fer tasques domèstiques o cuidar la família, sinó a pensar-les, planificar-les i assegurar-se que es compleixin. Recordar cites mèdiques, organitzar els àpats, coordinar horaris escolars o supervisar activitats extraescolars són exemples d'aquest treball constant que, tot i ser invisible, és imprescindible perquè la vida familiar funcioni.

La càrrega mental

La càrrega mental és el treball cognitiu i emocional que suposa gestionar la vida domèstica i familiar. Inclou planificar els àpats i les compres, organitzar les tasques de la llar, coordinar horaris i activitats dels fills i recordar responsabilitats quotidianes. No sempre implica esforç físic, però exigeix atenció, organització i anticipació constant. Aquesta responsabilitat recau majoritàriament sobre les dones i contribueix a mantenir desigualtats de gènere que afecten la vida quotidiana, la salut i la participació laboral.

Dades a catalunya que evidèncien la desigualtat

Diversos estudis mostren que la distribució de tasques domèstiques i de cura continua sent desigual a Catalunya. Segons l'Enquesta d'Usos del Temps de Catalunya, les dones dediquen tres hores i disset minuts al dia a tasques domèstiques i de cura mentre que els homes només dues hores, cosa que representa més d'una hora diària extra de treball no remunerat que afecta directament la vida personal de les dones. Les responsabilitats domèstiques també estan descompensades: el seixanta per cent de les dones planifica els àpats familiars davant del vint-i-tres coma set per cent dels homes, el cinquanta-quatre per cent de les dones s'encarrega de la compra davant del vint-i-sis per cent dels homes i el seixanta-u coma sis per cent de les dones fa la neteja de la llar davant del vint coma nou per cent dels homes. Pel que fa a la cura i educació dels fills, el quaranta-vuit coma vuit per cent de les dones gestiona les comunicacions amb l'escola mentre que només l'onze per cent dels homes ho fa.

Aquesta desigualtat genera pobresa de temps, ja que un trenta-dos coma dos per cent de les dones a Barcelona no disposa de tres hores lliures al dia mentre que entre els homes el percentatge és del vint-i-quatre coma sis per cent. Les dones dediquen vuit hores i mitja diàries a tasques de cura davant de les sis hores i dos minuts dels homes, fet que limita el descans, l'oci i la formació personal. Les excedències i la conciliació laboral també reflecteixen aquesta desigualtat ja que el noranta-dos coma cinc per cent de les excedències per cuidar fills són sol·licitades per dones i el setanta-nou per cent de les excedències per cuidar familiars també les demanen dones. Tot això mostra que malgrat els avenços en igualtat, les dones continuen assumint la major part de les responsabilitats domèstiques i de cura.

Factors que permeten la persistència de la situació

La persistència d'aquesta desigualtat s'explica per diversos factors interconnectats. Els rols de gènere tradicionals continuen tenint un pes molt important, ja que encara associem la cura i la gestió de la llar amb les dones, fet que condiciona tant les expectatives socials com les decisions individuals dins de les famílies. Aquesta herència cultural fa que moltes vegades es pressuposi que les tasques domèstiques i de cura són responsabilitat femenina, encara que homes i dones treballin fora de casa de manera similar. Al mateix temps, el treball de cures continua sent massivament invisibilitzat: moltes de les activitats que sostenen la vida familiar i comunitària no es reconeixen com una contribució econòmica ni social rellevant, malgrat que sense elles la societat no podria funcionar amb normalitat. Aquesta manca de reconeixement perpetua la idea que la cura és un “deure natural” de les dones i contribueix a que moltes no puguin repartir ni delegar aquestes responsabilitats sense sentir culpa o pressió social.

A més, hi ha una clara manca de corresponsabilitat dins de les llars. Tot i els avenços en igualtat, la distribució de les tasques continua sent desigual i moltes dones assumeixen la major part de la càrrega mental, des de planificar els àpats fins a coordinar horaris escolars o gestionar activitats familiars. Aquesta situació no només afecta la vida quotidiana, sinó que també té repercussions en la salut, el temps lliure i les oportunitats laborals de les dones,

contribuint a perpetuar un cercle d'invisibilitat i sobrecàrrega que és difícil de trencar.

Per avançar cap a una igualtat real, és necessari actuar en múltiples fronts. És fonamental fomentar la corresponsabilitat dins les llars, promovent un repartiment equitatiu de les tasques domèstiques i de cura i educant homes i dones perquè entenguin que la gestió de la llar és una responsabilitat compartida. També cal impulsar polítiques públiques que facilitin la conciliació de la vida laboral i familiar, com ara l'accés ampliat i de qualitat a escoles bressol, serveis de suport a persones dependents i altres recursos comunitaris que alleugin la pressió sobre les famílies. Els permisos parentals igualitaris i intransferibles són una eina clau per garantir que els homes participin activament en les tasques de cura i que la corresponsabilitat no quedi només en mans de les dones.

Finalment, cal un canvi cultural i educatiu profund que visibilitzi i valori el treball de cures des de la infància, trencant estereotips i construint models més igualitaris. Reconeixement, educació i polítiques actives són la combinació necessària per desfer les barreres que mantenen la càrrega mental com una desigualtat invisible i, alhora, crear una societat més justa, equilibrada i sostenible per a tots i totes.

Conseqüències de la càrrega mental

La càrrega mental té conseqüències profundes que afecten múltiples àmbits de la vida de les dones. A nivell de salut i benestar, provoca estrès constant, cansament acumulat, sobrecàrrega emocional i sensació de pressió permanent, amb impacte directe en la salut física i mental. Diversos estudis han relacionat aquesta sobrecàrrega amb problemes com ansietat, insomni, fatiga crònica i fins i tot dolors musculars i tensions per l'estrès acumulat. Limita el temps personal i deixa menys hores per descansar, formar-se, socialitzar o dedicar-se a activitats d'oci, afectant la qualitat de vida i la percepció de felicitat i autonomia. A nivell laboral, moltes dones es veuen obligades a reduir la jornada, acceptar feines més precàries, renunciar a promocions o interrompre temporalment la seva carrera per assumir responsabilitats familiars i domèstiques. Aquesta situació contribueix a

perpetuar la bretxa salarial i les desigualtats econòmiques, reforçant estereotips que vinculen les dones amb la cura i la llar.

A més, la càrrega mental té efectes socials i emocionals: pot generar frustració, culpa i sobrecàrrega, dificultant les relacions familiars i de parella i augmentant la probabilitat de conflictes a la llar. També limita la participació de les dones en activitats comunitàries, culturals o polítiques, reduint la seva visibilitat i veu en espais de presa de decisions. L'acumulació d'aquestes responsabilitats invisibles contribueix a mantenir un cercle d'injustícia estructural que afecta no només la salut i l'economia de les dones, sinó també la cohesió social i el desenvolupament d'una societat més equitativa.

Fem la càrrega mental visible i enminem-la

Per trencar aquest cercle, cal actuar en múltiples fronts. És fonamental fomentar la corresponsabilitat dins les llars, promovent que homes i dones comparteixin de manera equitativa totes les tasques domèstiques i de cura. També cal reforçar les polítiques públiques que facilitin la conciliació de la vida laboral i familiar, com ampliar l'accés a escoles bressol i serveis per a persones dependents, flexibilitzar horaris i crear programes de suport a les famílies que redueixin la sobrecàrrega sobre les dones. Els permisos parentals igualitaris i intransferibles són una eina clau perquè els homes participin activament en les tasques de cura i la corresponsabilitat es converteixi en una pràctica habitual.

A més, cal impulsar un canvi cultural i educatiu que visibilitzi i valori el treball de cures des de la infància, trencant estereotips i fomentant models igualitaris. També és necessari reconèixer econòmicament i socialment aquestes tasques, incloent-les en discussions sobre economia, salut i benestar, per mostrar la seva importància i motivar una distribució més justa de les responsabilitats. Només combinant corresponsabilitat, polítiques públiques, educació i reconeixement social es podrà començar a reduir la càrrega mental i avançar cap a una societat més justa, equilibrada i sostenible.

9 de març de 2026, El Prat de Llobregat

references

Els percentatges de dones que planifiquen les tasques de la llar i la cura dels infants gairebé tripliquen els dels homes. (s. f.-b). Govern.cat. <https://govern.cat/gov/notes-premsa/775756/els-percentatges-de-dones-que-planifiquen-les-tasques-de-la-llar-i-la-cura-dels-infants-gairebe-tripliquen-els-dels-homes>

One-third of women in Barcelona suffer from time poverty. (s. f.). Uses Of Time.

<https://ajuntament.barcelona.cat/usosdeltemps/en/who-are-we/news/onethird-of-women-in-barcelona-suffer-from-time-poverty-1537400>

Council, B. C. (s. f.). Women suffer time poverty more.

https://www.barcelona.cat/infobarcelona/en/women-suffer-time-poverty-more_1534878.html

Ara. (2025, 18 diciembre). Women spend three times as much time as men planning household chores. Ara In English.

https://en.ara.cat/society/women-spend-three-times-as-much-time-as-men-planning-household-chores_1_5596630.html

Datos.gob.es. (2025, 6 abril). Encuesta de l'ús del temps - Conjunt de dades.

Catálogo de Datos - Datos.gob.es. <https://datos.gob.es/ca/catalogo/a09002970-encuesta-del-empleo-del-tiempo>