

## **EFFECTOS DEL TRABAJO DE CUIDADO EN MUJERES QUE LO EJERCEN: UNA REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA.**

### **EFFECTS OF CARE WORK ON WOMEN WHO EXERCISE IT: A BIBLIOGRAPHIC REVIEW.**

*Brieba-Castillo Viriam<sup>1</sup>, Calderón-Quilodrán Paulina<sup>2</sup>, Cancino-Barrenechea M<sup>a</sup> Antonia<sup>3</sup>, Cofré-Cáceres Isidora<sup>4</sup>, Iturrieta-Canaves Sarita<sup>5</sup>*

#### **RESUMEN**

**Introducción:** Actualmente existe un aumento en la cantidad de personas mayores dependientes en Chile y, considerando la importante feminización de las tareas de cuidado, se hace relevante investigar en torno a los efectos del trabajo de cuidado no remunerado en la calidad de vida de las mujeres que lo ejercen. **Metodología:** Se realizó una revisión bibliográfica de artículos cualitativos y cuantitativos, considerando criterios de inclusión y exclusión. La selección final de la literatura se determinó por medio de la lectura de los resúmenes, palabras claves y, en casos necesarios, las conclusiones. Para el estudio fueron seleccionados definitivamente un total de 22 artículos. **Resultados:** Los efectos hallados abarcan diferentes dimensiones que repercuten en la calidad de vida de mujeres que ejercen el trabajo de cuidado. A modo de presentar y analizar los resultados obtenidos en la revisión, los efectos fueron clasificados como físicos (enfermedades y cansancio), psico emocionales (ansiedad, estrés y depresión), de participación social (aislamiento social) y económicos (subempleo y pérdida de trabajo). **Conclusión:** Tras analizar los resultados obtenidos se llegó a la conclusión de que los efectos producto del trabajo de cuidado no remunerado en mujeres

---

<sup>1</sup> Estudiante de Terapia Ocupacional, Universidad de Chile, e-mail: [viriam.hari@gmail.com](mailto:viriam.hari@gmail.com)

<sup>2</sup> Estudiante de Terapia Ocupacional, Universidad de Chile, e-mail: [paulina.calderon.quilodran@gmail.com](mailto:paulina.calderon.quilodran@gmail.com)

<sup>3</sup> Estudiante de Terapia Ocupacional, Universidad de Chile, e-mail: [anto.cancinobar@gmail.com](mailto:anto.cancinobar@gmail.com)

<sup>4</sup> Estudiante de Terapia Ocupacional, Universidad de Chile, e-mail: [isidoracofre@ug.uchile.cl](mailto:isidoracofre@ug.uchile.cl)

<sup>5</sup> Ex Estudiante de Terapia Ocupacional, Universidad de Chile, e-mail: [Saritaiturri3ta@gmail.com](mailto:Saritaiturri3ta@gmail.com)

son multidimensionales y, además están ligados a la sobrecarga. Asimismo, se evidencia que existe poca literatura que problematice estas consecuencias desde una perspectiva de género y que cuestione el fenómeno de feminización del cuidado desde la Terapia Ocupacional.

**Palabras clave:** cuidadoras, efectos, mujeres, personas mayores dependientes, Terapia Ocupacional, trabajo de cuidados

#### **ABSTRACT**

**Introduction:** There is currently an increase in the number of dependent elderly people in Chile and, considering the significant feminization of care tasks, it is relevant to investigate the effects of unpaid care work on women's quality of life. who exercise it. **Methodology:** A bibliographic review of qualitative and quantitative articles was carried out, considering inclusion and exclusion criteria. The final selection of the literature was determined by reading the abstracts, keywords and, if necessary, the conclusions. A total of 22 articles were definitively selected for the study. **Results:** The effects found cover different dimensions that affect the quality of life of women who perform care work. To present and analyze the results obtained in the review, the effects were classified as physical (diseases and tiredness), psycho-emotional (anxiety, stress, and depression), social participation (social isolation) and economic (underemployment and job loss). **Conclusion:** After analyzing the results obtained, it was concluded that the effects of unpaid care work in women are multidimensional and are also linked to overload. Likewise, it is evident that there is little literature that problematizes these consequences from a gender perspective and that questions the phenomenon of feminization of care from Occupational Therapy.

**Key words:** caregivers, effects, women, dependent elderly people, Occupational Therapy, care work

## INTRODUCCIÓN

Actualmente, el aumento de la población de personas mayores con dependencia y los cuidados que requieren es un tema de interés de investigación en los últimos años (Silva et al., 2022). Pese a esta inclinación, aún no se ha llegado a dimensionar todo lo que conlleva el trabajo de cuidado para quienes lo ejercen. En esta misma línea, si se hace una comparación de género entre las personas que ejercen este trabajo, se observa que la mayoría son mujeres, evidenciándose así la feminización presente en el trabajo de cuidado.

Según el Servicio Nacional del Adulto Mayor, Chile se encuentra atravesando un cambio demográfico que se ve demostrado en que actualmente las personas mayores corresponden al 16,2% de la población (SENAMA, 2019); mientras que en el 2002 correspondían a un 11,4% (SENAMA, 2005). Asimismo, a partir del Estudio Nacional de la Dependencia en Adultos Mayores se obtuvo como resultado que el 24,1% de la población de personas mayores en Chile presenta algún grado de dependencia (SENAMA, 2009).

Por otro lado, las últimas cifras oficiales sobre la población chilena con discapacidad corresponden al Segundo Estudio Nacional de la Discapacidad, de ahora en adelante ENDISC II, cuyos resultados arrojan que este grupo de personas desde los dos años corresponde al 16,7% de la población (SENADIS, 2015). El estudio también agrega que la discapacidad aumenta significativamente a medida que aumenta la edad, siendo el grupo etario con mayor cantidad de personas con discapacidad el de la población adulta mayor (60 años y más), con un 38,3% del total de personas con discapacidad.

De los antecedentes mencionados, se pudo encontrar en común el aspecto de dependencia que presentan tanto la población de personas mayores, como la de personas con discapacidad. Son múltiples las definiciones existentes para el concepto de dependencia, sin embargo, estas “identifican como crucial la existencia de limitaciones para realizar ciertas actividades y la necesidad explícita de ayuda de terceros” (Villalobos, 2019, p. 83). Es importante agregar a lo anterior que la ayuda mencionada incluye la asistencia en distintas actividades definidas por la Asociación Americana de Terapia Ocupacional (AOTA) como básicas de la vida diaria (actividades destinadas al cuidado del propio cuerpo, como bañarse, alimentarse y vestirse); e instrumentales (actividades de apoyo a la vida cotidiana en la casa y en la comunidad, como gestión financiera, de salud y del hogar) (AOTA, 2020). El concepto de ayuda es lo que de ahora en adelante en el artículo se entenderá como trabajo de cuidado.

Además, en el ENDISC II (SENADIS, 2015) se mencionan otros dos aspectos relacionados al trabajo de cuidado que son importantes de destacar. En primer lugar, respecto al género de los cuidadores, los resultados obtenidos en este estudio reflejan que son principalmente del género femenino con un 73,9%, en comparación a un 26,1% del género masculino. En segundo lugar, de acuerdo con la remuneración del trabajo de cuidado se obtiene como resultado que un 93,6% de las cuidadoras de personas adultas mayores dependientes no reciben pago.

Como se presentó anteriormente, son varios los estudios acerca de personas mayores dependientes que reconocen que los trabajos de cuidados son asumidos, principalmente, por mujeres. Lo anterior evidencia que el género femenino se hace cargo de gran parte de la responsabilidad al adquirir roles impuestos y sumándole a esto que el trabajo de cuidado no es remunerado, se ven reflejadas las desigualdades de género (Gutiérrez y Frías, 2016; Cascella y García-Orellán, 2020; Billoud, 2022).

Es debido a la feminización del trabajo de cuidado mencionada, que se hace necesario realizar una revisión bibliográfica que ahonde en torno a los efectos en la calidad de vida de quienes asumen dicho trabajo desde una perspectiva de género, que a su vez cuestione esta realidad, con tal de marcar un precedente para evitar que el fenómeno se siga reproduciendo en el tiempo.

Como consecuencia de lo anterior, surge la pregunta que busca responder esta revisión bibliográfica: ¿Cómo se ve afectada la calidad de vida de mujeres que asumen el trabajo de cuidado de personas mayores dependientes? Por lo tanto, el objetivo principal del presente artículo ha sido conocer los efectos del trabajo de cuidado no remunerado en la calidad de vida de las mujeres que lo ejercen. Debido a que la mayoría de las personas que ejercen trabajos de cuidado son mujeres, (Billoud, 2022; Cascella y García-Orellán, 2020) en la presente revisión se referirá en femenino a la población de cuidadores, es decir, cuidadoras

La organización de este artículo considera, en primer lugar, la descripción de la metodología utilizada para llevar adelante esta revisión, luego se describen los principales resultados de este trabajo según la clasificación mencionada de efectos, posteriormente se presenta la discusión, que incluye un análisis y crítica de la información encontrada y, por último, la conclusión donde se reflexiona en cuanto al fenómeno de feminización del cuidado y además se proponen futuras líneas investigativas.

## **METODOLOGÍA**

Para la búsqueda de artículos en los que se basa la presente revisión bibliográfica se utilizaron principalmente tres bases de datos: Scielo, Web of Science (WOS) y PubMed. Además, se hizo uso del repositorio Bibliotecas de la Universidad de Chile, y del buscador de Google Académico.

Para limitar la búsqueda de bibliografía se consideró el idioma en el que estaban escritos los textos, eligiendo material únicamente en español e inglés; además se tomó en cuenta el periodo de publicación de la literatura, el cual está dentro de un rango de cinco años (2016-2021). De manera excepcional al rango de fechas considerado, se requirió la utilización de un texto correspondiente al año 2015, que proporcionó información valiosa respecto de la perspectiva de género de acuerdo con el tema central.

En cuanto a los motores de búsqueda, en idioma español fueron: efectos, consecuencias, cuidadora, adulto mayor, adulto mayor dependiente y perspectiva feminista. En cambio, en inglés se utilizaron: caregiver, unpaid care, woman, woman caregiver, effects, dependent elder, dependent elderly person, Alzheimer, dementia. En el caso de la base de datos WOS, los motores de búsqueda fueron utilizados junto con combinaciones booleanas AND y OR. Respecto a criterios de selección, por un lado, se contó con tres criterios de inclusión, siendo estos:

- Que el artículo abordase el cuidado de personas mayores dependientes.
- Que se considerase la experiencia de personas cuidadoras de personas mayores dependientes.
- Que menciona efectos del trabajo de cuidados.

Por otro lado, también fueron considerados los siguientes criterios de exclusión:

- Artículos que abordan el cuidado en niños, niñas y adolescentes (NNA).
- Guías para el cuidado del adulto mayor.
- Artículos que mencionan solo el cuidado de personas con discapacidad sin distinción de edad.
- Textos enfocados en quien recibe los cuidados.

- Extensión del texto sobre 40 páginas.

Los resultados de búsqueda, de acuerdo con los motores y criterios de selección, se observan en la Tabla 1. Para complementar la literatura, se realizó una búsqueda manual por medio de la revisión de las referencias de los artículos, con el objetivo de encontrar las fuentes primarias de literatura que incluía información de estadísticas, cifras demográficas y definiciones de conceptos. Además, fue considerado un texto complementario de la asignatura *Psicología Social y del Trabajo*, cursado en el cuarto semestre de la carrera de Terapia Ocupacional de la Universidad de Chile. Por último, la selección final de la literatura se determinó por medio de la lectura de los resúmenes, palabras claves y, en casos necesarios, las conclusiones. Así, la búsqueda inicial se redujo a una selección definitiva de un total de 22 artículos.

**Tabla 1:**  
*Resultados de búsqueda bibliográfica.*

| Crterios de Búsqueda  | Buscador o Repositorio          | Resultados Totales |
|---|---------------------------------|--------------------|
| Woman caregiver AND effects AND dependent elderly person      | WOS                             | 3                  |
| Woman caregiver AND effects AND elder                         | WOS                             | 15                 |
| Woman caregiver AND effects AND (Alzheimer OR Dementia)       | WOS                             | 79                 |
| Unpaid care AND woman AND effects AND (Alzheimer OR Dementia) | WOS                             | 2                  |
| Cuidadora de adulto mayor dependiente perspectiva feminista   | Google Académico                | 3.880              |
| Mujer cuidadora de adultos mayores                            | Scielo                          | 219                |
| Consecuencias del cuidado de adultos mayores                  | Scielo                          | 1.080              |
| Cuidadoras personas mayores                                   | Scielo                          | 14                 |
| Efectos consecuencias cuidadora adulto mayor                  | Biblioteca Universidad de Chile | 1.125              |

## RESULTADOS

Tras la revisión de la literatura elegida, se evidenció que los efectos que repercuten en la calidad de vida de mujeres que trabajan como cuidadoras son multidimensionales. A modo de presentar y analizar los resultados obtenidos en la revisión, los efectos serán clasificados en físicos, psicoemocionales, de participación social y económicos.

### *Efectos Físicos*

En base a la literatura revisada se pudo observar que las consecuencias físicas que se presentaron en las mujeres que ejercen trabajos de cuidados, se relacionan con un deterioro importante en su salud. Esto se vio reflejado en “la adquisición de trastornos osteomusculares y dolores asociados, patologías cardiovasculares, trastornos gastrointestinales, alteraciones del sistema inmunológico, problemas respiratorios, cefalea tensional, insomnio, hipersomnia diurna, pesadillas, anemia, infecciones cutáneas” (Angulo y Ramírez, 2016, p. 22). Sumado a lo anterior, otro efecto físico predominante fue el cansancio y fatiga producidos por la carga física asociada al cuidado y por trastornos del sueño que generan dificultades para mantener un descanso sin interrupciones (Angulo y Ramírez, 2016; Cabada y Martínez, 2017).

Por otro lado, la carga de las tareas del cuidado y el agobio producido por estas, llevaron a las cuidadoras a desarrollar conductas de descuido personal, como por ejemplo no asistir a controles médicos o alimentarse de manera no saludable (Moraga et al., 2017), e incluso se observa una evolución a conductas de riesgo y hábitos de autocuidado dañinos, tales como sedentarismo, hábitos alimenticios perjudiciales para la salud y patrones de sueño irregulares; factores que aumentan la propensión a adquirir hábitos de tabaquismo y/o beber alcohol de forma problemática (Turan et al., 2018). Respecto a lo anterior, se ha demostrado que el

desgaste físico de quienes ejercen trabajo de cuidados es considerable e incluso genera consecuencias temporales y/o permanentes (Fuentes y Garcés, 2020).

### ***Efectos Psicoemocionales***

En relación con los efectos psicológicos y emocionales, se encontró que las mujeres cuidadoras al iniciar el trabajo de cuidados de una persona mayor dependiente experimentaron sentimientos y emociones relacionados con la impotencia, tristeza, sobrecarga, miedo al futuro, angustia, estrés, depresión, ansiedad, enfado, desesperación y frustración (Mayobre y Vásquez, 2015; Abreu et al., 2017; Moral-Fernández et al., 2018; Turan et al., 2018; Martín del Campo et al., 2019; Hernández et al., 2019).

En la literatura revisada (Angulo y Ramírez, 2016; López et al., 2016; Bainbridge y Broady, 2017; Cabada y Martínez, 2017; Martín del Campo et al., 2019), se advirtió el uso de instrumentos de medición de sobrecarga, tales como los test de BSI, Zarit Burden Interview, escala de Robin y el índice de esfuerzo del cuidador (IEC). Dichos instrumentos indicaron que las cuidadoras con mayor sobrecarga reportaron mayores niveles de ansiedad, depresión y angustia; resultados que se relacionan directamente con la gravedad del diagnóstico de la persona cuidada y la falta de conocimiento en torno a este (Angulo y Ramírez, 2016; Bainbridge y Broady, 2017). Además, según los Inventarios de Beck aplicados por Cabada y Martínez (2017) a un total de 56 cuidadores, el 36% del total de las personas encuestadas experimentaron síntomas depresivos de leves a severos, mientras que el 98% reportó sintomatología ansiosa de tipo leve a grave.

Asimismo, como se mencionó anteriormente, otro efecto generalizado fue el de estrés, que puede afectar a diversas áreas ocupacionales dentro de la vida de las mujeres cuidadoras,

perjudicando su salud (López, 2016). Una de las consecuencias del estrés mencionado es el desgaste, tanto físico como emocional, que se ve aumentado por las demandas variables e impredecibles de las tareas de cuidado (Moreno-Cámara et al., 2016).

Por último, la literatura describió que los sentimientos desarrollados en el presente apartado surgieron como consecuencia de que las cuidadoras debían afrontar una nueva situación dentro de sus vidas que las lleva a perder y/o cambiar roles súbitamente (Cabada y Martínez, 2017). De esto se desprende que las cuidadoras se encuentran constantemente en un estado de inestabilidad psicoemocional (Fuentes y Garcés, 2020).

### ***Efectos en la Participación Social***

Por su parte, los efectos dentro de la participación social obtenidos a partir de la literatura revisada se relacionan con factores tales como: el aislamiento social, pérdida tanto de redes de apoyo como de roles, privación de derechos sociales básicos y de ocupaciones significativas.

En primer lugar, una de las consecuencias del trabajo de cuidado sobre las mujeres que lo ejercen es el aislamiento social, puesto que al ser un trabajo que demanda atención constante la mujer ya no dedica tiempo en salir con amistades y/o familia, sino que se distancia de ellos/as generando sentimientos de soledad (Angulo y Ramírez, 2016; Moreno-Cámara et al., 2016; Campos-Puente et al., 2019). Lo anterior tiene como consecuencia que las cuidadoras se sitúen en un plano apartado del resto de las personas de su círculo social, y ello a su vez impacta en su identidad y roles, ya que modifican su día a día en función de la persona que cuidan (Grandón Valenzuela, 2021). Asimismo, desde una perspectiva ocupacional, se puede asociar la pérdida o desplazamiento de roles al abandono de actividades de tiempo libre, puesto que como señalan Mayobre y Vásquez (2015) “el hecho de ser la cuidadora principal

(y muchas veces exclusiva) de la persona dependiente provoca la supresión de casi cualquier actividad de ocio, por falta de tiempo libre” (p. 95).

En segundo lugar, respecto a los efectos recientemente mencionados, se puede precisar en que el cuidado podría generar desacuerdos o conflictos dentro del círculo familiar, sumado al poco sustento y reconocimiento en el contexto hogar (Campos-Puente et al., 2019).

Finalmente, en la misma línea de los efectos colaterales del cuidado, se puede advertir el eventual perjuicio de derechos sociales, producto del cambio que experimentan en lo cotidiano, tales como la posibilidad de trabajar de forma remunerada y acceder a educación escolar o superior (Grandón Valenzuela, 2021). Esta idea es corroborada por otros autores como es el caso de Bainbridge y Broady (2017) quienes plantean que la proyección profesional y/o laboral de las cuidadoras se ve perjudicada por las altas demandas de las tareas de cuidado.

### ***Efectos económicos***

Respecto a los efectos en el ámbito económico, la revisión permitió reparar en dos grandes aristas estrechamente relacionadas entre sí: la obstaculización del cumplimiento de demandas en trabajos remunerados (independientes al de cuidado) y los costos monetarios asociados al cuidado de un tercero con algún grado de dependencia.

En primer lugar, en base a lo revisado, se ha demostrado que a las mujeres cuidadoras se les ve dificultado su ejercicio profesional u otra actividad que proporcione ingresos debido a la importante dedicación al cuidado (Moreno-Cámara et al., 2016; Fuentes y Garcés, 2020). Según Bainbridge y Broady (2017), sobrellevar la carga del trabajo remunerado en conjunto

con la asociada a los cuidados de una persona mayor dependiente, implica que la mujer cuidadora divide su tiempo y energía para cumplir con las demandas de ambos roles. Los mismos autores también señalaron que las tareas del cuidado, cuya demanda aumenta mientras mayor es el nivel de dependencia de la persona mayor, interfieren con el desempeño profesional de la cuidadora, puesto que pueden generar interrupciones durante el ejercicio del cargo y aumentar el ausentismo laboral. Asimismo, plantearon que la mantención de situaciones como las mencionadas, provocan la interrupción de su trayectoria profesional, que se puede ver reflejada en la pérdida del trabajo o en el subempleo, es decir, aceptar un trabajo menos exigente o de una calidad inferior a lo esperado según las capacidades y experiencia de la persona. Esto último, según los autores, ocurre en el caso de las cuidadoras con el propósito de facilitar la realización de tareas de cuidado.

En segundo lugar, el trabajo de cuidado implica un alto costo económico difícil de sustentar, puesto que dicho trabajo en su mayoría es no remunerado y además su ejercicio aumenta las interrupciones en el trabajo que provee ingresos, limitando por consecuencia el desempeño laboral (Angulo y Ramírez, 2016; Fuentes y Garcés, 2020; Grandón Valenzuela, 2021). Esto genera como resultado que la mujer cuidadora se vuelva económicamente dependiente de otros, lo que implica que pierda cierta autonomía al momento de determinar actividades de tiempo libre, o bien al organizar sus finanzas (Grandón Valenzuela, 2021).

## **DISCUSIÓN**

Tras un análisis de la literatura revisada, se encontró que un efecto transversal a todas las dimensiones mencionadas previamente fue la sobrecarga. Dicho efecto perjudica directamente la salud de la cuidadora, de manera que mientras mayor es el grado de sobrecarga, mayor es el deterioro en su salud (Avargues-Navarro et al., 2020; Fernández y Herrera, 2020). Según Hernández-Padilla et al. (2020) la sobrecarga es común en cuidadoras

de personas dependientes, quienes la presentan en altos niveles. Dicha sobrecarga se define como “un estado de agotamiento, tanto emocional como físico, que experimentan las personas que dedican gran parte de su tiempo al cuidado de una persona con dependencia, afectando sus actividades de ocio, relaciones sociales, personales e incluso laborales” (SENAMA, 2020, p. 7). Otra forma de entender este fenómeno es como lo plantean Hernández-Padilla et. al (2020), quienes proponen la sobrecarga como una consecuencia de la tensión física y emocional producida por las tareas de cuidado.

Es importante analizar la sobrecarga desde una perspectiva de género ya que, al ser un trabajo altamente feminizado, supone el desempeño de un rol de género naturalizado que afecta en la autonomía y participación social de las mujeres que lo ejercen. Es por ello que, desde dicha perspectiva, se hace necesario cuestionar esta naturalización con el objetivo de que otras personas asuman el rol antedicho, permitiendo así que aquellas mujeres cuidadoras puedan gobernar su propia vida (López, 2016). Los efectos mencionados se pueden ver reflejados en el caso de las mujeres que cuidan personas mayores con Alzheimer, quienes deben acotar su tiempo libre para dedicar más tiempo al cuidado, dejando de lado actividades de ocio como salidas familiares, vacaciones o hobbies; incluso, la gran dedicación al cuidado puede provocar la falta a responsabilidades laborales que llevan a pérdidas de empleo remunerado (Turan et al., 2018).

Entonces, la sobrecarga sostenida pasa a afectar en profundidad la calidad de vida de las cuidadoras, llegando a producir el Síndrome de sobrecarga que tiene como consecuencia un “desgaste emocional, físico y espiritual que se manifiesta asimismo en el cambio de actitud, irritabilidad, fatiga, ansiedad y depresión, y también pueden sentirse culpables cuando emplean un tiempo para sí mismos y no para su familiar enfermo” (Cabada y Martínez, 2017, p. 54).

A partir del análisis de todo lo antedicho, se puede comprender que los efectos mencionados generan pérdidas en variados ámbitos de la vida de las cuidadoras, así como en su independencia, autonomía, participación dentro de roles significativos y parte de su identidad. Las mujeres llegan a asumir un doble rol (cuidadora de persona dependiente y jefa de hogar) e incluso, en ocasiones, un triple rol (cuidadora, jefa de hogar y trabajadora remunerada), lo que se convierte en una situación poco sobre llevable (Jiménez y Moya, 2017).

Que las mujeres carguen con todos estos efectos se debe a una elevada feminización del trabajo de cuidado, la cual está determinada por estructuras sociales en que las relaciones de género se transforman en relaciones de poder (López, 2016; Grandón Valenzuela, 2021). Que este trabajo adquiera forma femenina implica que se naturalice la asignación de este rol en el género, provocando que las mujeres lo asuman pese a que conlleve a la renuncia de metas propias (Campos-Puente et al., 2019) y a la restricción de su desempeño ocupacional; lo que termina por limitar su desarrollo personal. Si este tipo de estructura social se mantiene en el tiempo, la dinámica cuidadora-sobrecarga se seguirá perpetuando y todos los efectos expuestos continuarán afectando la calidad de vida de las mujeres.

Por otro lado, toda la sobrecarga que se ha visibilizado a lo largo de la presente revisión bibliográfica se agrava aún más por la falta de apoyo estatal al trabajo de cuidado no remunerado en Chile. Las políticas públicas existentes para Personas con Discapacidad y Dependencia (PCDD) “se han establecido desde un paradigma de caridad” (Gutiérrez y Frías, 2016, p. 9), lo que provoca que la labor de cuidado sea vista como un acto de benevolencia y no algo que deba ser regulado por la legislación chilena. Lo anterior se ve evidenciado en el caso de la Ley N° 20.422, que Establece Normas sobre Igualdad de Oportunidades e Inclusión Social de Personas con Discapacidad, en la que las cuidadoras no estaban incluidas

como sujetas de derecho hasta el año 2019 que, producto de la presión de movimientos sociales, se aprobó el proyecto de ley que vela por la protección de los derechos de cuidadores/as. Cabe mencionar que dicho proyecto de ley no se encuentra publicado actualmente, sino que se encuentra en estado de segundo trámite constitucional (Cámara de diputadas y diputados, 2019).

En síntesis, luego del análisis de los resultados de la revisión bibliográfica, se visibiliza que el fenómeno de feminización del trabajo de cuidado y la sobrecarga que este conlleva se encuentra naturalizado socioculturalmente. Es a partir de esto que surge el cuestionamiento de por qué a dicha situación no se le atribuye la suficiente importancia, ni se problematiza el origen patriarcal de este fenómeno desde una perspectiva de género en investigaciones. La relevancia de esto radica en que “Se requiere un cambio de paradigma que incluya la perspectiva social y de derechos humanos, que permita abordar con políticas públicas de nueva generación, los sistemas de cuidado y protección social” (Gutiérrez y Frías, 2016, p. 9).

Por último, cabe mencionar que la Terapia Ocupacional tiene un rol fundamental en el cambio de paradigma mencionado, ya que los/as terapeutas ocupacionales son agentes políticos que deben participar de forma activa en el cambio de prácticas y prejuicios que reproducen espacios con pocas oportunidades y de discriminación hacia las mujeres (Grandón, 2019). Es por ello por lo que, en la formación profesional de la carrera, se debieran incluir reflexiones con perspectiva de género en cuanto a las tareas de cuidado, tanto para la persona cuidada como la cuidadora.

## CONCLUSIONES

A modo de conclusión de la presente revisión bibliográfica, se consideró apropiado responder la pregunta que inició la investigación: ¿Cómo se ve afectada la calidad de vida de mujeres que asumen el trabajo de cuidado de personas mayores dependientes?

A partir de la literatura revisada, se ha demostrado que efectivamente existen efectos multidimensionales para las mujeres que ejercen el trabajo de cuidado en personas mayores dependientes. Entre ellos se encontraron tanto físicos, como psicoemocionales, participación social y económicos. Dichos efectos se superponen en una consecuencia transversal: la sobrecarga, la que sostenida en el tiempo genera el Síndrome de Sobrecarga.

Esta multiplicidad de efectos se produce y reproduce como consecuencia de relaciones de género y de poder que determinan una feminización naturalizada del trabajo de cuidado. Lo que a su vez, influye en que el Estado proporcione un apoyo mínimo para quienes ejercen dicho trabajo, aspecto que se ve evidenciado en legislaciones que pese a ser aprobadas hace años no han podido ser implementadas.

La feminización del trabajo de cuidado hace necesario que se analice la problemática desde una perspectiva de género, con tal de que las mujeres cuidadoras recuperen su autonomía y se adueñen de su propia vida. Lo anterior permitiría que dichas mujeres logren desarrollar ocupaciones en las diferentes áreas de su vida, quedando exentas de la presión social que les hace ejercer el rol tradicional de cuidadora.

Pese a la gran cantidad de resultados encontrados, el desarrollo de esta revisión bibliográfica presentó dos limitaciones. En primer lugar, el tiempo reducido para la búsqueda y en segundo

la medida utilizada para la recolección de literatura (falta de motores de búsqueda como Terapia Ocupacional), fueron factores que disminuyeron la capacidad de realizar un análisis más exhaustivo y completo en cuanto a la temática. Por ende, esta búsqueda es un primer paso para orientar las investigaciones futuras del cuidado de personas dependientes a las cuidadoras como sujeto de estudio, ya que a partir de la revisión se puede concluir que existe una carencia importante en investigaciones con perspectiva de género que problematicen la reproducción de estereotipos de género y su origen patriarcal. Asimismo, y tomando en consideración el importante rol del/la terapeuta ocupacional, se hace necesario profundizar en la investigación en cuanto a cómo puede aportar la ciencia de la ocupación y la práctica de la profesión respecto al tema. Todo lo anterior, permitiría generar un cambio de paradigma respecto de cómo se observa desde la sociedad el trabajo de cuidado, para así poner un alto al problema de género del cuidado que afecta en la calidad de vida de muchas mujeres.

## **AGRADECIMIENTOS**

La realización de este artículo de revisión fue posible gracias al apoyo de nuestra tutora Débora Grandón, quién nos guio en el proceso de desarrollar un enfoque con perspectiva de género respecto de la problemática.

## **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- Abreu, W., Rodrigues, T., Sequeira, C., Pires, R. y Sanhudo, A. (2017). The experience of psychological distress in family caregivers of people with dementia: A cross-sectional study. *Perspectives in Psychiatric Care*, 54(2), 317-323. <https://doi.org/10.1111/ppc.12240>
- Angulo, A. y Ramírez A. (2016). Relación entre la calidad de vida en salud y la carga física en cuidadores de personas con enfermedad de Alzheimer. *Revista Colombiana de*

salud ocupacional, 6(1), 20-26.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7890153>

American Occupational Therapy Association. (2020). *Occupational Therapy Practice Framework: Domain and Process (4th Edition)*. American Journal of Occupational Therapy, 68, S1-S48. <https://doi.org/10.5014/ajot.2014.682006>

Avargues-Navarro, M., Borda-Mas, M., Campos-Puente, A., Pérez-San Gregorio, M., Martín-Rodríguez, A. y Sánchez-Martín, M. (2020). Caring for family members with Alzheimer 's and burnout syndrome: Impairment of the health of housewives. *Frontiers in Psychology, 11*(576), 1-14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00576>

Bainbridge, H. y Broady, T. (2017). Caregiving responsibilities for a child, spouse or parent: The impact of care recipient independence on employee well-being. *Journal of Vocational Behavior 101*, 57-66. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jvb.2017.04.006>

Billoud, L. (2022). El cuidado de otros. Representaciones sociales de mujeres que cuidan personas mayores en una institución geriátrica. *Intersticios sociales*, (23), 141-163. Epub 04 de abril de 2022. <https://doi.org/10.55555/is.23.371>

Cabada, E. y Martínez, V. (2017). Prevalencia del síndrome de sobrecarga y sintomatología ansiosa depresiva en el cuidador del adulto mayor. *Psicología y Salud*, 27(1), 53-59. <https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/2436>

Cámara de diputadas y diputados. (13 de noviembre del 2019). *Cámara aprobó en general proyecto sobre derechos de las y los cuidadores*. [https://www.camara.cl/prensa/sala\\_de\\_prensa\\_detalle.aspx?prmId=138427](https://www.camara.cl/prensa/sala_de_prensa_detalle.aspx?prmId=138427)

Campos-Puente, A., Avargues-Navarro, M., Borda-Mas, M., Sánchez-Martín, M., Aguilar-Parra, J y Trigueros, R. (2019). Emotional Exhaustion in Housewives and Alzheimer Patients' Caregivers: Its Effects on Chronic Diseases, Somatic Symptoms and Social Dysfunction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(18), 1-11. <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph16183250>

Cascella, G. & García-Orellán, R. (2020). Sobrecarga y desigualdades de género en el cuidado informal. *Investigación y Educación en Enfermería*, 38(1), e10. <https://doi.org/10.17533/udea.iee.v38n1e10>

Fernández, M. y Herrera, M. (2020). El efecto del cuidado informal en la salud de los cuidadores familiares de personas mayores dependientes en Chile. *Revista médica de Chile*, 148(1), 30-36.

[http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-98872020000100030](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872020000100030)

- Fuentes, N. y Garcés, C. (2020). Las desigualdades del trabajo de cuidado: significados y prácticas de cuidadoras principales de personas adultas mayores en situación de dependencia. *Anales en Gerontología*, 12(12), 29-64. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7750202>
- Grandón Valenzuela, D. E. (2021). Lo personal es político: un análisis feminista de la experiencia cotidiana de cuidadoras informales de personas adultas en situación de dependencia, en Santiago de Chile. *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, 29, 1-14. <https://doi.org/10.1590/2526-8910.ctoAO2161>
- Grandón, D. (2019). Género, cotidianidad y Terapias Ocupacionales. *Revista de Estudiantes de Terapia Ocupacional*, 6(1), 1-12. <http://www.reto.ubo.cl/index.php/reto/article/view/78/75>
- Gutiérrez, P. y Frías, C. (2016). *Políticas públicas del cuidado dirigidas a personas con discapacidad y dependencia en Chile*. <http://repositorio.uchile.cl/handle/2250/153145>
- Hernández, M., Fernández, M., Blanco, M., Alves, M., Fernández, M., Souto, A., González, M. y Clavería, A. (2019). Depresión y sobrecarga en el cuidado de personas mayores. *Revista Española de Salud Pública*, 93, 1-10. [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1135-57272019000100089](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272019000100089)
- Hernández-Padilla, J., Ruiz-Fernández, M., Granero-Molina, J., Ortiz-Amo, R., López, M. y Fernández-Sola, C. (2020). Perceived health, caregiver overload and perceived social support in family caregivers of patients with Alzheimer's: Gender differences. *Health & Social Care in the Community*, 29(4), 1001-1009. <https://doi.org/10.1111/hsc.13134>
- Jiménez, I. y Moya, M. (2017) La cuidadora familiar: sentimiento de obligación naturalizado de la mujer a la hora de cuidar. *Enfermería global*, 17(1), 420-447. <https://doi.org/10.6018/eglobal.17.1.292331>
- López, E. (2016). Puesta al día: cuidador informal. *Revista de Enfermería CyL*, 8(1), 71-77. <http://www.revistaenfermeriacyl.com/index.php/revistaenfermeriacyl/article/viewFile/164/144>
- Martin Del Campo, A., Medina, P., Hernández, R., Correa, S., Peralta, S., Rubí, M. (2019). Grado de Sobrecarga y Caracterización de Cuidadores de Personas Adultas Mayores

- con Diabetes Mellitus tipo 2. *Enfermería Global*, 18(56), 57-78. [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1695-61412019000400003](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412019000400003)
- Mayobre, P., y Vázquez, I. (2015). Cuidar cuesta: Un análisis del cuidado desde la perspectiva de género. *Revista Española de Investigaciones Sociológicas (REIS)*, 151(1), 83-85. <https://www.ingentaconnect.com/content/cis/reis/2015/00000151/00000001/art00005>
- Moraga, C., Prieto, S., Álvarez, E., Muñoz, C., Sequeira, D., Jiménez, I., Infante, A. y Márquez, M. (2017). La experiencia de convertirse en cuidadora de personas mayores, vivencias de la relación familiar. *Revista chilena de Terapia Ocupacional*, 17(2), 175-185. <https://revistaterapiaocupacional.uchile.cl/index.php/RTO/article/view/4814>
- Moral-Fernández, L., Frías-Osuna, A., Moreno-Cámara, S., Palomino-Moral, P. A. y del Pino-Casado, R. (2018). Primeros momentos del cuidado: el proceso de convertirse en cuidador de un familiar mayor dependiente. *Atención Primaria*, 50(5), 282-290. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0212656717302202>
- Moreno-Cámara, S., Palomino-Moral, P., Moral-Fernández, L., Frías-Osuna, A y Del Pino-Casado, R. (2016). Problemas en el proceso de adaptación a los cambios en personas cuidadoras familiares de mayores con demencia. *Gaceta Sanitaria*, 30(3), 201-207. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S0213-91112016000300007](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0213-91112016000300007)
- Silva Jiménez , D., Lizondo Valencia , R. ., Méndez-Celis , P., Arancibia Morales, D., & Silva Silva, J. . (2022). Dificultades de las personas mayores para desarrollar envejecimiento saludable durante la pandemia por coronavirus. *Revista Iberoamericana De Bioética*, (20), 1–13. <https://doi.org/10.14422/rib.i20.y2022.002>
- Servicio Nacional del Adulto Mayor. (2005). *Estadística de Población Adulta Mayor*. <http://www.senama.gob.cl/storage/docs/ESTADISTICA-DE-POBLACION-ADULTA-MAYOR-ADULTOS-MAYORES-POR-REGIONES-COMUNAS-Y-PORCENTAJES.pdf>
- Servicio Nacional del Adulto Mayor. (2009). *Estudio Nacional de la Dependencia en las Personas Mayores*. <http://www.senama.gob.cl/storage/docs/Dependencia-Personas-Mayores-2009.pdf>

- Servicio Nacional del Adulto Mayor. (2019). *Yo me cuido y te cuido: Manual para el cuidador de personas mayores en situación de dependencia*. [http://www.senama.gob.cl/storage/docs/Yo\\_me\\_cuido\\_y\\_te\\_cuido.pdf](http://www.senama.gob.cl/storage/docs/Yo_me_cuido_y_te_cuido.pdf)
- Servicio Nacional del Adulto Mayor. (2020). *Sobrecarga del Cuidador en tiempos de COVID Qué es y cómo cuidarse*. [http://www.senama.gob.cl/storage/docs/CAPACITACION\\_SOBRECARGA\\_DE\\_CUIDADOR\\_QUE\\_ES\\_Y\\_COMO\\_PREVENIRLO\\_16\\_de\\_junio%281%29.pdf](http://www.senama.gob.cl/storage/docs/CAPACITACION_SOBRECARGA_DE_CUIDADOR_QUE_ES_Y_COMO_PREVENIRLO_16_de_junio%281%29.pdf)
- Servicio Nacional de la Discapacidad. (2015). *Resultados II Estudio Nacional de la Discapacidad*. <https://biblioteca.digital.gob.cl/handle/123456789/1386>
- Turan, A., Soysal, P., Solmi, M. y Veronese, N. (2018). Bidirectional relationship between caregiver burden and neuropsychiatric symptoms in patients with Alzheimer's disease: A narrative review. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 34(9), 1326-1334. <https://doi.org/10.1002/gps.4965>
- Villalobos Dintrans, P. (2019). Panorama de la dependencia en Chile: avances y desafíos. *Revista médica de Chile*, 147(1), 83-90. [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0034-98872019000100083&script=sci\\_arttext](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0034-98872019000100083&script=sci_arttext)