

MENTOR

Revista de Investigación Educativa y Deportiva

Volumen 5

Número
Especial 5

2026

Director: Ph.D. Richar Posso Pacheco

Email: rposso@revistamentor.ec

Web: <https://revistamentor.ec/>

Editora en Jefe: Ph.D. Susana Paz Viteri

Coordinador Editorial: Ph.D. (c) Josue Marcillo Ñacato

Coordinadora Comité Científico: Ph.D. Laura Barba Miranda

Editorial Supervisor: Ph.D. Isidro Lapuente Álvarez

Coordinadora Comité de Editores: Msc. María Gladys Cóndor Chicaiza

Coordinador del Consejo de Revisores: PhD. Javier Fernández-Rio



Original

Ecofeminism, Gender, and Socio-Environmental Care: Invisible Costs of Women's Mental and Physical Burden

Ecofeminismo, género y cuidados socioambientales: costos invisibles de la carga mental y física en mujeres

Adriana Elisa Narave Moreno ¹

ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-1349-9211>

Adriana Rodríguez Barraza ²

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4833-9540>

Universidad Veracruzana. Facultad de Psicología. Xalapa, Veracruz, México¹

Universidad Veracruzana. Instituto de Investigaciones Psicológicas. Xalapa, Veracruz, México²

Autor de correspondencia

adrinaravemo@gmail.com

Recibido: 05-09-2026

Aceptado: 19-10-2026

Disponible en línea: 20-10-2026

Abstract

In the context of socio-environmental crises, care work historically assigned to women has become increasingly complex. Traditional responsibilities are compounded by tasks related to the ecological and sanitary maintenance of everyday life, including waste management, water use and administration, hygiene, and food provision. Because these forms of care are embedded in domestic and reproductive spheres, they remain feminized and largely invisible, generating costs that fall disproportionately on women. The aim was to analyze, from a critical ecofeminist perspective, experiences of mental and physical burden associated with socio-environmental care among adult mothers in paid employment residing in Xalapa, Veracruz. A qualitative study with a phenomenological, comprehensive-interpretive orientation was conducted with ten participants. Semi-structured interviews were audio-recorded and transcribed verbatim, and the information was examined through manual coding and categorization. Findings identified constant planning and concern, emotional fatigue, difficulties resting, and physical discomfort that participants associated with the continuity and accumulation of care responsibilities. Socio-environmental practices were also integrated into domestic and family tasks, alongside reduced personal time. It was concluded that, in the experiences analyzed, the concentration of these responsibilities was linked to mental and physical burdens and to an unequal distribution of care.

Keywords: ecofeminism, gender, socio-environmental care, mental burden, physical burden.

Resumen

En el contexto de las crisis socioambientales, las labores de cuidado históricamente asignadas a las mujeres adquieren una complejidad mayor. A las responsabilidades tradicionales se suman tareas vinculadas con el sostenimiento ecológico y sanitario de la vida cotidiana, como la gestión de residuos, el uso y administración del agua, la higiene y la provisión de alimentos. Al desarrollarse en el ámbito doméstico y reproductivo, estos cuidados continúan feminizados e invisibilizados, generando costos que recaen de manera desproporcionada sobre las mujeres. El objetivo fue analizar, desde un enfoque ecofeminista crítico, las experiencias de carga mental y física asociadas con los cuidados socioambientales en mujeres adultas, madres y trabajadoras remuneradas residentes en Xalapa, Veracruz. Se realizó un estudio cualitativo con diseño fenomenológico de orientación comprensivo-interpretativa en diez participantes. Se realizaron entrevistas semiestructuradas, grabadas y transcritas literalmente, y la información se examinó mediante un proceso manual de codificación y categorización. Los hallazgos identificaron planificación y preocupación constantes, fatiga emocional, dificultades de descanso y malestares físicos que las participantes asociaron con la continuidad y acumulación de sus responsabilidades de cuidado. Asimismo, las prácticas socioambientales aparecieron integradas a las tareas domésticas y familiares, junto con la reducción del tiempo personal. Se concluyó que, en las experiencias analizadas, la concentración de estas responsabilidades se vinculó con cargas mentales y físicas y con una distribución desigual del cuidado.

Palabras clave: ecofeminismo, género, cuidados socioambientales, carga mental, carga física.

Introducción

El trabajo de cuidados ha sido históricamente asignado a las mujeres mediante mecanismos de naturalización que lo vinculan con su capacidad reproductiva y una supuesta predisposición afectiva innata (Comisión Económica para América Latina y el Caribe [CEPAL] & ONU Mujeres, 2020; Federici, 2020; Puleo, 2011). Esta construcción simbólica de la feminidad ha definido roles actitudinales, conductuales y prácticos que las colocan como principales responsables de las tareas asociadas a la preservación de la vida como cocinar, asear, criar o cuidar enfermos, feminizadas, invisibilizadas y desvalorizadas en una organización social basada en la división sexual del trabajo (Piñeyro Nelson, 2022; Trevilla Espinal & Islas Vargas, 2020).

En este sistema, las mujeres han sido situadas en condiciones de subordinación mediante estructuras de opresión que se reproducen en diversos contextos socioculturales (Batthyány, 2015; Llivichuzhca Pillco & López Pérez, 2023). Estas desigualdades se intensifican ante problemáticas socioambientales entendidas como problemas públicos complejos— que afectan tanto a los ecosistemas como a las personas y tienen efectos diferenciados sobre las mujeres, particularmente en quienes enfrentan condiciones de precariedad estructural.

Los problemas socioambientales pueden comprenderse como la interacción entre el deterioro de los recursos naturales y sus efectos en la vida social (Moreno-Crespo & Moreno-Fernández, 2015). Sus consecuencias inciden en la salud, la seguridad alimentaria, la contaminación y la organización del trabajo diario. En estas condiciones, a las labores tradicionales de cuidado se suman actividades relacionadas con la gestión del entorno, como el uso y administración del agua, la reducción, reutilización y separación de residuos, la limpieza, la preparación de alimentos y el mantenimiento de los espacios. La articulación de estas actividades con las responsabilidades domésticas y familiares plantea interrogantes sobre su distribución y las exigencias que pueden representar para las mujeres, particularmente en relación con las experiencias de carga mental y física asociadas con el sostenimiento cotidiano de la vida.

Diversos informes internacionales y fuentes oficiales dimensionan esta desigualdad. La Organización Internacional del Trabajo estima que, a nivel global, las mujeres dedican tres veces más tiempo que los hombres al trabajo de cuidados (Organización Internacional del Trabajo [OIT], 2024). En México, según la Encuesta Nacional sobre Uso del Tiempo (ENUT), las mujeres dedican en promedio 39.7 horas semanales a este tipo de tareas, frente a 15.2 horas de los hombres (Instituto Nacional de Estadística y Geografía [INEGI], 2019). La pandemia por COVID-19 profundizó esta brecha: el Senado de la República (2022) reporta un aumento de 27 horas semanales en actividades de limpieza, cuidado y educación infantil, recaídas principalmente sobre las mujeres.

Investigaciones recientes han documentado que las responsabilidades asociadas con el cuidado ambiental se encuentran atravesadas por desigualdades de género. En México, Castorena Davis y Martínez Valencia (2018) identificaron que las deficiencias en el abastecimiento de agua

doméstica incrementan las cargas de trabajo y los costos cotidianos que enfrentan las mujeres en hogares de zonas marginadas. De manera similar, Pakasi et al. (2024), mediante un estudio etnográfico en Indonesia, encontraron que las prácticas comunitarias de gestión de residuos reproducen desigualdades de género al concentrar en las mujeres responsabilidades ambientales y trabajo de cuidado escasamente remunerado. En el contexto mexicano, Fernández Téllez y Rodríguez Barraza (2025) han analizado las contribuciones de las mujeres a la sustentabilidad mediante prácticas agroecológicas y redes comunitarias de cuidado, destacando su importancia para el sostenimiento de la vida.

Estos antecedentes evidencian que las prácticas de cuidado ambiental se desarrollan en condiciones sociales atravesadas por la división sexual del trabajo. Sin embargo, las investigaciones citadas se han concentrado principalmente en actividades específicas, como la gestión del agua y los residuos, o en las contribuciones de las mujeres a la sustentabilidad comunitaria. En consecuencia, resulta pertinente profundizar en cómo distintas responsabilidades domésticas, familiares y socioambientales se articulan en una misma experiencia cotidiana de cuidado y cómo las mujeres significan las cargas mentales y físicas asociadas con su realización. Particularmente, interesa comprender estas experiencias en mujeres que combinan el trabajo remunerado y el de cuidados en un contexto urbano como Xalapa, Veracruz.

El cuidado constituye una práctica indispensable para el sostenimiento de la vida. Desde una perspectiva ecofeminista, se entiende como un proceso relacional y estructural que articula interdependencia entre personas y ecoddependencia respecto de las condiciones materiales y naturales que hacen posible la vida (Dobrée, 2017; Trevilla Espinal & Islas Vargas, 2020). El ecofeminismo crítico permite analizar estas relaciones sin atribuir a las mujeres una disposición natural hacia el cuidado: sitúa su feminización en procesos históricos de división sexual del trabajo y cuestiona la distribución desigual de las responsabilidades de sostenimiento de la vida (Puleo, 2011, 2017).

A pesar de su centralidad, el trabajo de cuidados ha sido históricamente invisibilizado y feminizado bajo las lógicas del capitalismo patriarcal. En este modelo, las mujeres han asumido la mayor parte de las tareas reproductivas de forma no remunerada y permanente, sosteniendo el bienestar social y la vida cotidiana (CEPAL & ONU Mujeres, 2020; Federici, 2020). Incluso cuando se insertan en el mercado laboral formal, continúan desempeñando estas funciones o las delegan a otras mujeres, reproduciendo cadenas globales de cuidado marcadas por desigualdades de clase, etnia y geografía (Aguado de la Obra, 2018).

El ecofeminismo ha visibilizado cómo los sistemas jerárquicos de dominación operan simultáneamente sobre los cuerpos y los territorios. Esta crítica cuestiona una idea de desarrollo basada en el crecimiento ilimitado, la apropiación de recursos y el despojo de los bienes comunes, dinámicas que profundizan la crisis socioambiental actual (Puleo, 2017). Desde esta perspectiva, el cuidado trasciende la esfera privada y adquiere una dimensión social, económica, política y ambiental.

Esta mirada resulta particularmente relevante para analizar las responsabilidades que surgen de la relación entre las necesidades humanas y las condiciones ambientales. Actividades como garantizar la alimentación, la higiene, la disponibilidad y uso del agua, el manejo de residuos, la limpieza y el mantenimiento del entorno conforman una trama que vincula el bienestar de las personas con la gestión de los recursos y espacios de los que dependen.

En este estudio, los cuidados socioambientales se entienden como una categoría analítica que integra prácticas cotidianas destinadas simultáneamente al sostenimiento de las personas y a la gestión del entorno material del que depende la vida. Incluyen, entre otras, la preparación de alimentos, el uso y administración del agua, la limpieza, la separación y reutilización de residuos y el mantenimiento de espacios y plantas. La categoría permite distinguir estas prácticas de una noción exclusivamente doméstica del cuidado al considerar de manera explícita la gestión de recursos, espacios y condiciones ambientales.

Esta articulación entre género, vida cotidiana y ambiente no supone una relación esencial entre mujeres y naturaleza. El marco interpretativo se orientó por tres principios del ecofeminismo crítico: la interdependencia de los cuidados, la ecoddependencia de la vida y el carácter históricamente construido no natural de la asignación femenina de responsabilidades de cuidado. El problema analítico no reside en cuidar, sino en las condiciones desiguales bajo las cuales el cuidado se asigna, distribuye, reconoce y retribuye (Puleo, 2011; Trevilla Espinal & Islas Vargas, 2020).

El concepto de carga mental alude a la presión cognitiva y emocional derivada de la necesidad de gestionar, planificar y anticipar simultáneamente múltiples tareas, principalmente en el ámbito doméstico. Desde la sociología del trabajo, Monique Haicault acuñó el término en la década de 1980 para describir la doble presencia que enfrentan muchas mujeres al articular el empleo remunerado con la organización del trabajo reproductivo. Esta coexistencia entre los mundos productivo y doméstico genera una sobrecarga sostenida, particularmente porque las tareas de planificación y coordinación recaen de manera desproporcionada sobre las mujeres (Ruiz López et al., 2017).

La noción de doble presencia permite comprender que la separación espacial entre empleo y hogar no necesariamente implica una separación mental entre ambos espacios. La responsabilidad sobre el cuidado puede mantenerse activa aun durante actividades laborales, de descanso o personales. La carga mental adquiere así una dimensión temporal que excede la ejecución concreta de una tarea e incluye recordar, anticipar, organizar, decidir y verificar aquello que deberá realizarse.

Desde un enfoque feminista, la carga mental se ha sintetizado como la vivencia de cargar en la cabeza la responsabilidad de todo, todo el tiempo, expresión que evidencia la internalización del deber de prever y controlar el funcionamiento cotidiano del hogar (Marañón, 2018). No se reduce, por tanto, a la ejecución de tareas, sino que comprende el desgaste asociado con la toma

constante de decisiones y la falta de reconocimiento social (Leal Álvarez, 2021). Pese a los avances en educación y acceso al trabajo remunerado, muchas mujeres experimentan una intensificación de la jornada reproductiva y una multiplicación de roles y tiempos en tensión (Marañón, 2018).

Estudios previos han documentado mayores niveles de fatiga mental en mujeres que concilian trabajo remunerado, responsabilidades familiares y organización doméstica (Fernández Felipe et al., 2015). Esta sobrecarga se ha descrito junto con agotamiento emocional y diversos malestares, entre ellos ansiedad, dificultades de sueño, dolores físicos y culpa. De esta manera, una responsabilidad aparentemente inmaterial puede expresarse también en dimensiones emocionales y corporales.

En los cuidados socioambientales, esta dimensión puede extenderse a la gestión de las condiciones necesarias para sostener el entorno en el que se desarrolla la vida. La administración de recursos y las prácticas relacionadas con el agua, los alimentos, los residuos o la limpieza incorporan decisiones y previsiones que se suman a las responsabilidades domésticas y familiares. El cuidado socioambiental comprende, por ello, no solo actividades visibles, sino también un trabajo cognitivo que puede permanecer socialmente inadvertido.

La carga física se refiere al conjunto de exigencias corporales implicadas en la realización constante del trabajo de cuidados. La literatura ha documentado fatiga, desgaste muscular, dificultades de descanso y otros malestares entre mujeres cuidadoras (García-Calvente et al., 2004). Estas experiencias deben comprenderse en el marco de procesos de socialización que han situado a las mujeres como principales responsables del cuidado, articulando cuerpo, género y responsabilidad doméstica desde edades tempranas. En esta lógica, el cuerpo participa también en el sostenimiento cotidiano de la vida.

Cuando las tareas de cuidado son concebidas como parte inherente de las responsabilidades femeninas, el cansancio asociado con su realización puede ser interpretado como una consecuencia esperable y no como resultado de una distribución desigual del trabajo. De esta manera, el desgaste corporal corre el riesgo de permanecer invisibilizado tanto para el entorno social como para quienes lo experimentan.

La carga física tampoco puede comprenderse de manera aislada de la carga mental. La falta de descanso y la continuidad de las responsabilidades se articulan con exigencias cognitivas, emocionales y corporales. El cuerpo que ejecuta las actividades es también el que sostiene la preocupación y la responsabilidad sobre aquello que debe hacerse. Por ello, los límites entre ambas dimensiones pueden volverse difusos en la experiencia cotidiana.

A partir de estos antecedentes, el objetivo fue analizar, desde un enfoque ecofeminista crítico, las experiencias de carga mental y física asociadas con los cuidados socioambientales en mujeres adultas, madres y trabajadoras remuneradas residentes en Xalapa, Veracruz.

Metodología

La investigación se desarrolló desde un enfoque cualitativo comprensivo-interpretativo, con un diseño fenomenológico y un encuadre epistemológico constructivista. La orientación fenomenológica se empleó para comprender las experiencias y significados atribuidos por las participantes a los cuidados socioambientales y a las cargas mental y física, sin adscribirse a una tradición fenomenológica filosófica específica. El ecofeminismo crítico funcionó como marco interpretativo para examinar la organización social de los cuidados, la interdependencia, la ecodependencia y las desigualdades de género asociadas con su distribución.

En congruencia con este diseño, se empleó la entrevista semiestructurada como técnica de recolección de información, con el propósito de recuperar las experiencias desde la perspectiva de las propias participantes (Creswell & Creswell, 2018). El análisis articuló categorías teóricas definidas desde la elaboración de la guía con subcategorías emergentes identificadas en las narrativas, procurando diferenciar ambos niveles durante la codificación.

Participaron diez mujeres adultas residentes en Xalapa, Veracruz, con edades entre 25 y 59 años. Todas eran madres, vivían en pareja y contaban con un trabajo remunerado de tiempo completo. Estas características constituyeron criterios de inclusión y fueron corroboradas durante el proceso de selección de las participantes. La muestra fue voluntaria y autoseleccionada: las participantes respondieron a una convocatoria difundida mediante un flyer en grupos de mujeres xalapeñas en redes sociales. El tamaño de la muestra correspondió al alcance cualitativo y contextual del estudio; no se utilizó la saturación como criterio para determinar el cierre del reclutamiento.

Los criterios de inclusión fueron: ser mujer, madre, vivir en pareja, ser heterosexual, contar con un trabajo remunerado de tiempo completo, tener entre 25 y 59 años y residir en la ciudad de Xalapa. Se excluyó a mujeres que contaran con trabajadoras del hogar en sus viviendas. Estos criterios respondieron al interés por conocer experiencias en las que se articularan el trabajo remunerado y las responsabilidades cotidianas de cuidado.

Se realizaron diez entrevistas semiestructuradas de manera presencial en espacios públicos que ofrecieran condiciones adecuadas para la conversación, como bibliotecas, o en espacios privados, como consultorio. Cada entrevista tuvo una duración aproximada de 40 minutos y fue conducida por la investigadora responsable, entonces estudiante de maestría. Previo a cada entrevista se explicó el propósito del estudio y se obtuvo el consentimiento informado.

La guía de entrevista fue elaborada en el marco del proyecto de investigación y revisada con el comité tutorial, integrado por académicas con experiencia en las áreas relacionadas con el estudio. Se organizó a partir de las categorías carga mental y carga física y de las subcategorías de primer nivel cuidados sociales y cuidados ambientales, definidas previamente con base en el marco teórico. Sus preguntas exploraron la organización y frecuencia de los cuidados, las exigencias mentales y físicas, las emociones y el autocuidado, así como las prácticas relacionadas con el agua,

los residuos, la alimentación y el entorno. Antes de la aplicación definitiva se realizó un pilotaje con mujeres de características similares a las de la población de estudio para revisar la claridad y pertinencia de las preguntas.

Con autorización de las participantes, las entrevistas fueron grabadas en audio mediante una aplicación y posteriormente transcritas de manera literal. De forma complementaria se elaboraron notas durante el proceso de recolección. Se garantizó el anonimato, la confidencialidad de la información y el derecho a retirarse del estudio en cualquier momento. La investigación fue dictaminada favorablemente por el Comité de Ética en la Investigación de la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez (Resolución CEI-2023-2-1080, 24 de octubre de 2023). El estudio fue considerado de riesgo mínimo y se contempló la posibilidad de canalización a servicios de atención en caso de que alguna participante lo requiriera.

El análisis se realizó manualmente a partir de las transcripciones literales. Las categorías carga mental y carga física y las subcategorías de primer nivel cuidados sociales y cuidados ambientales se establecieron desde la elaboración de la guía con base en los referentes teóricos. A partir de las respuestas se identificaron subcategorías de segundo nivel emergentes. De este modo, el procedimiento combinó referentes conceptuales iniciales con la identificación de contenidos surgidos de las narrativas, evitando asumir que todas las experiencias debían ajustarse de antemano a las categorías teóricas.

El procedimiento comprendió la lectura reiterada de las transcripciones, la identificación de unidades de significado, su codificación, la agrupación de códigos en categorías y subcategorías y la comparación entre casos. La codificación y organización inicial de las categorías y subcategorías se realizaron en colaboración con una académica de la Universidad Veracruzana, integrante del comité tutorial, a partir de la revisión de las transcripciones. Posteriormente, se presentaron al comité tutorial las tablas de codificación, que incluían las categorías definidas desde el marco teórico y las subcategorías emergentes identificadas en las narrativas. Durante las sesiones de revisión se discutió la correspondencia entre los fragmentos de las entrevistas y las categorías propuestas, reconociendo que algunos testimonios podían vincularse con más de una categoría o subcategoría. Las observaciones del comité contribuyeron a precisar las denominaciones y definiciones de las categorías, así como a profundizar en el análisis de los hallazgos emergentes. Estos ajustes se realizaron respetando el contenido original de los testimonios. Finalmente, el ecofeminismo crítico se utilizó como perspectiva interpretativa para analizar los hallazgos en relación con el género y las condiciones sociales y ambientales de los cuidados.

Para favorecer la consistencia del análisis se recurrió a la grabación y transcripción literal de las entrevistas, el uso de una guía semiestructurada, las notas de campo, la comparación entre casos y la revisión del proceso analítico con el comité tutorial. Estas estrategias permitieron mantener la correspondencia entre las narrativas de las participantes, las categorías teóricas previamente establecidas y las subcategorías emergentes. No se realizó devolución de resultados a

las participantes ni se utilizó software de análisis cualitativo, aspectos que delimitan el procedimiento seguido.

Resultados

El análisis de las entrevistas permitió identificar experiencias de sobrecarga vinculadas, en las narrativas de las participantes, con la acumulación de responsabilidades domésticas, familiares y socioambientales. Para distinguir la dimensión socioambiental se consideraron de manera específica prácticas como el uso y reutilización del agua, la separación de residuos, la preparación de alimentos y el mantenimiento del entorno, observando cómo se integraban a las demás tareas cotidianas.

Carga mental

La carga mental se manifestó como una ocupación constante asociada con la planificación, anticipación y organización de las tareas necesarias para la vida. Las participantes señalaron que esta responsabilidad permanecía activa incluso durante sus horas de trabajo remunerado. Entre las expresiones recurrentes se encontraron “estar pensando todo el tiempo en los cuidados”, “no poder desconectarse” y “llevar la cabeza llena”. Estas experiencias estuvieron acompañadas por ansiedad, tristeza, enojo, frustración, fatiga emocional y dificultades para concentrarse o disfrutar del tiempo personal.

Como expresó M (45 años): “el cansancio lo siento como enojo, a veces en tristeza; me pongo de malas porque, aunque me apure, no se acaba”. El relato muestra que el agotamiento no se relaciona únicamente con la ejecución de actividades, sino también con la permanencia mental de las responsabilidades pendientes.

Dentro de esta dimensión apareció de manera recurrente una experiencia caracterizada por la imposibilidad de concentrar la atención exclusivamente en el espacio en el que se encontraban. Mientras realizaban trabajo remunerado, las participantes continuaban pensando en sus hijos, el uso del agua, los residuos y las tareas pendientes del hogar. C (37 años) señaló: “es siempre andar preocupada por dónde están, si comerían, si llevarían suéter... salen de casa y no sé qué pasa”. Esta permanencia mental de las responsabilidades muestra que el cuidado no se circunscribe al momento concreto de realización de una tarea, sino que continúa mediante procesos de anticipación y preocupación.

Carga física

En relación con la dimensión física, las participantes refirieron dolores musculares, insomnio y agotamiento, que ellas asociaron con actividades cotidianas como cargar agua, cocinar, limpiar y desplazarse para resolver necesidades familiares. También describieron situaciones en las que la disponibilidad de recursos modificaba la organización de estas tareas. A (42 años), al

hablar de los periodos de tandeo de agua, señaló: “me estresa, es cansado por lo mismo de que ya tengo mi día estructurado y me cuesta [...] disponer de tal a tal tiempo para trasladarme a lavar”.

A (42 años) expresó: “padezco de insomnio... no puedo dejar de pensar en lo que tengo que hacer, pero no tengo tiempo para el ejercicio que me ayuda”. Su experiencia evidencia la estrecha relación entre las dimensiones mental y física de la sobrecarga: la preocupación constante interfiere con el descanso, mientras las responsabilidades cotidianas limitan el tiempo disponible para actividades destinadas al propio bienestar.

Las participantes también describieron diversas manifestaciones de carga física, agrupadas en el análisis en tres subcategorías: desgaste físico, afecciones corporales y agudización de síntomas. El desgaste físico se relacionó con la realización continua de actividades domésticas y de cuidado. C (37 años) expresó: “Es que cocinar, lavar, exprimir, trapear, barrer, y todo eso, duelen hasta las manos”. En cuanto a las afecciones corporales, se identificaron relatos de molestias musculoesqueléticas y cefaleas. N (38 años) señaló: “No hay algún padecimiento o diagnostico que yo vea que está afectando, pero sí, hay días que, si ando con dolor de cabeza por el ajeteo”. Asimismo, algunas participantes describieron molestias asociadas con padecimientos previos. A (42 años) manifestó: “Yo tengo problemas en los lumbares desde que tuve a mi primer hijo, entonces cuando limpio la casa, lavo ropa o trastes, me presenta ese dolor”. Por su parte, A (59 años) explicó: “Tengo problemas de circulación y el doctor me dice que no esté tanto de pie, y yo tengo que estar de pie por estas actividades”. En relación con los cuidados ambientales, también se identificaron molestias vinculadas con actividades como el almacenamiento y traslado de agua durante los periodos de tandeo. Estas manifestaciones corresponden a experiencias autorreportadas y a las relaciones que las propias participantes establecieron entre sus malestares y las responsabilidades cotidianas de cuidado, sin que el estudio permita determinar su origen clínico o establecer relaciones causales.

Tiempo personal y postergación de las propias necesidades. Otro tema recurrente fue la reducción o postergación del tiempo personal. Las mujeres señalaron que el descanso y las actividades propias quedaban subordinados a las necesidades del hogar y de otras personas. R (59 años) expresó: “el rato que pensabas que ibas a tener para ti ya no se puede, porque hay que hacer de la casa, de la familia, de todo”.

Esta postergación también apareció asociada con las prácticas de autocuidado. Las participantes describieron que sus propias necesidades tendían a colocarse al final de las prioridades debido a la continuidad de las responsabilidades hacia otras personas. Las emociones vinculadas con esta experiencia incluyeron tristeza, preocupación, angustia y culpa, especialmente ante la percepción de no cumplir con todas las responsabilidades esperadas o de atender necesidades propias.

No obstante, las experiencias relacionadas con el cuidado no fueron exclusivamente negativas. Algunas participantes señalaron que determinadas prácticas ambientales,

particularmente el cultivo y mantenimiento de plantas, también producían satisfacción y bienestar al favorecer una relación cercana con la naturaleza. Esto muestra la coexistencia de desgaste y bienestar dentro de determinadas experiencias.

Cuidados socioambientales y distribución de responsabilidades

Las participantes se identificaron como principales responsables de múltiples actividades relacionadas con el cuidado doméstico, familiar y ambiental. Entre ellas mencionaron la limpieza de los espacios, la higiene de personas dependientes, el cuidado de mascotas, la preparación de alimentos, la separación de residuos, la reutilización del agua y el mantenimiento de plantas.

La realización simultánea y continua de estas actividades permitió observar que los cuidados socioambientales no aparecían en las experiencias de las participantes como una actividad aislada, sino integrados a las responsabilidades cotidianas del hogar y la familia. La gestión de recursos y del entorno se incorporaba así a tareas tradicionalmente relacionadas con el trabajo doméstico y de cuidado.

En varias narrativas apareció la referencia a que estas responsabilidades habían sido aprendidas desde la infancia mediante figuras femeninas cercanas, principalmente madres y abuelas. L (25 años) explicó: “Fui criada por mi abuelita también, ella influyó mucho en mi crianza de la niñez [...] entonces creo que esa parte de la educación se quedó en mí”. En sus relatos, este aprendizaje incluía no solamente el cuidado de otras personas, sino también la protección de bienes, espacios y naturaleza.

En los relatos sobre convivencia en pareja aparecieron experiencias de falta de corresponsabilidad, exigencia o invalidación vinculadas con el cumplimiento de tareas domésticas. M (45 años) señaló: “Mi esposo llega a las 2 a comer y ni un minuto más ni un minuto menos yo tengo que tener el plato y la comida”. Estos contenidos permiten identificar relaciones desiguales en experiencias concretas, sin asumir que todas se expresaron de la misma manera.

En conjunto, las entrevistas mostraron recurrencias en la planificación constante, la ejecución continua de tareas, la reducción del tiempo personal, los malestares físicos reportados y las prácticas de gestión del entorno. Las dimensiones doméstica, familiar y socioambiental aparecieron integradas en la organización cotidiana del cuidado.

Discusión

Los resultados de este estudio permiten comprender los cuidados socioambientales como prácticas de sostenimiento de la vida que articulan responsabilidades domésticas, familiares y ambientales y que, en las experiencias analizadas, recaen principalmente sobre las mujeres. La carga mental y física identificada no deriva de actividades aisladas, sino de la acumulación y continuidad de responsabilidades que requieren planificación, anticipación, ejecución y disponibilidad. Desde una perspectiva ecofeminista crítica, estos hallazgos permiten analizar el

cuidado más allá del espacio doméstico y reconocer las relaciones entre género, cuerpo, ambiente y organización social de las tareas necesarias para sostener la vida.

Las dimensiones mental y física de la carga aparecieron estrechamente vinculadas en las narrativas. La responsabilidad de organizar y anticipar necesidades se articuló con la ejecución material de las tareas y con la reducción del tiempo destinado al descanso y a las necesidades propias. Esta relación permite reconocer costos poco visibles que comprenden tiempo, esfuerzo cognitivo y corporal, emociones y disponibilidad. En las experiencias analizadas, estos costos coexistieron con una distribución desigual de las responsabilidades de cuidado.

Cuidados socioambientales y su feminización

Uno de los principales hallazgos es que los cuidados socioambientales no constituyeron, en las experiencias de las participantes, un conjunto de actividades separado del trabajo doméstico y familiar. La limpieza de los espacios, la preparación de alimentos, el cuidado de personas dependientes y mascotas, la separación de residuos, la reutilización del agua y el mantenimiento de plantas formaron parte de una misma organización cotidiana. Participantes de distintas edades describieron asumir responsabilidades relevantes de cuidado doméstico, familiar y ambiental.

Estos hallazgos permiten establecer coincidencias y diferencias con investigaciones previas. Leal Álvarez (2021) examinó la carga mental asociada con las responsabilidades familiares y su relación con el trabajo remunerado, identificando tensiones entre ambos ámbitos, aunque sin abordar específicamente las prácticas de cuidado ambiental. Por su parte, Fernández Téllez y Rodríguez Barraza (2025) analizaron, desde una perspectiva feminista, las contribuciones de las mujeres a la sustentabilidad mediante prácticas agroecológicas y redes comunitarias de cuidado, destacando su importancia para el sostenimiento de la vida. En consonancia con estos antecedentes, los resultados del presente estudio reconocen la participación de las mujeres en actividades que articulan el cuidado de las personas y del entorno. Sin embargo, mientras los trabajos anteriores se centran en dimensiones particulares de esta relación, la presente investigación examina conjuntamente las responsabilidades domésticas, familiares y socioambientales desde las experiencias de mujeres madres y trabajadoras remuneradas. Su contribución radica en comprender cómo estas prácticas se integran en la organización cotidiana del cuidado y cómo las participantes significan las exigencias mentales y físicas asociadas con su realización. De este modo, el estudio amplía la comprensión de las relaciones entre género, cuidado y ambiente, sin pretender establecer relaciones causales ni generalizar los hallazgos.

El ecofeminismo crítico ofrece una perspectiva pertinente para interpretar esta articulación. Como señala Puleo (2011), en contextos de deterioro ecológico los trabajos cotidianos, ya demandantes, pueden multiplicarse para las mujeres debido a que continúan siendo las principales responsables del bienestar de las personas y del entorno. Los resultados permiten observar esta relación en actividades concretas que vinculan la organización doméstica con la administración de recursos y el cuidado ambiental.

Reconocer esta participación no implica establecer una relación esencial entre mujeres y naturaleza. En varias narrativas, las participantes señalaron haber incorporado desde la infancia prácticas de cuidado transmitidas principalmente por madres y abuelas, en las que se articulaban el cuidado de las personas con la protección de bienes, espacios y naturaleza. Esta transmisión generacional coincide con lo planteado por Puleo (2011) respecto de la socialización diferenciada de género y permite interpretar la relación con determinadas prácticas de cuidado como históricamente aprendida y no como resultado de una predisposición natural.

Costos invisibles de la carga mental y física

La carga mental constituye uno de los hallazgos centrales de la investigación. Las participantes describieron una ocupación permanente caracterizada por la necesidad de recordar, anticipar, organizar y supervisar múltiples responsabilidades. Esta experiencia coincide con la noción de “doble presencia” propuesta por Haicault (1984), que permite explicar la coexistencia de los ámbitos productivo y reproductivo en la experiencia cotidiana de las mujeres. La doble presencia no significa únicamente desempeñar dos jornadas sucesivas, sino mantener simultáneamente responsabilidades pertenecientes a espacios distintos.

Los testimonios muestran esta continuidad aun durante el trabajo remunerado, cuando parte de la atención permanece vinculada con los hijos, la alimentación, el agua, los residuos o las tareas pendientes. La imposibilidad de “desconectarse” expresa una dimensión particularmente invisible del cuidado: este continúa mediante la planificación, la anticipación y la supervisión incluso cuando no se está ejecutando materialmente una actividad.

Esta interpretación coincide con la representación desarrollada por Clit (2018), quien enfatiza que la carga mental no consiste exclusivamente en hacer, sino en mantener el control y la responsabilidad sobre aquello que debe hacerse. En las experiencias analizadas, esta responsabilidad apareció acompañada de preocupación, tristeza, enojo, frustración y culpa, junto con dificultades para descansar, concentrarse o disfrutar del tiempo personal.

La culpa adquiere especial relevancia al vincularse tanto con la imposibilidad de cumplir todas las expectativas como con la decisión de dedicar tiempo a las propias necesidades. Este resultado coincide con lo planteado por Jiménez Figueroa y Gómez Urrutia (2015), quienes analizan las tensiones relacionadas con la conciliación entre las responsabilidades laborales y familiares desde una perspectiva de género. En las experiencias analizadas, estas tensiones no se explican únicamente por la organización individual del tiempo, sino que también se relacionan con la distribución desigual de las responsabilidades de cuidado.

La dimensión física expresó, en los relatos, las exigencias corporales asociadas con la continuidad de las responsabilidades de cuidado. Las participantes describieron experiencias de desgaste físico, afecciones corporales y molestias relacionadas con padecimientos previos, entre ellas dolores musculoesqueléticos, cefaleas y dificultades para atender las recomendaciones médicas de descanso o reposo. Estos hallazgos coinciden con lo documentado por García-Calvente

et al. (2004) respecto a los malestares y afectaciones percibidas entre mujeres cuidadoras. Sin embargo, las experiencias identificadas en el presente estudio deben comprenderse como manifestaciones autorreportadas, sin atribuir a las actividades de cuidado una relación causal con los padecimientos mencionados. Asimismo, los testimonios permitieron reconocer que determinadas prácticas socioambientales, particularmente aquellas relacionadas con la gestión del agua, también fueron asociadas por algunas participantes con exigencias físicas específicas.

Resulta relevante que algunas participantes señalaran que antes de la entrevista no habían vinculado determinados malestares físicos con sus responsabilidades. Asimismo, quienes contaban con diagnósticos médicos previos describieron dificultades para seguir indicaciones de reposo debido a la continuidad de sus tareas. Estos relatos muestran tensiones entre las necesidades propias de descanso y las responsabilidades cotidianas, sin permitir establecer el origen clínico de los padecimientos mencionados.

En conjunto, los malestares físicos se presentan aquí como experiencias autorreportadas y significadas por las participantes en relación con su vida cotidiana. Esta delimitación resulta necesaria para mantener la interpretación dentro del alcance fenomenológico del estudio.

Desigualdad, autocuidado y corresponsabilidad desde el ecofeminismo crítico

La postergación del tiempo personal constituye una de las consecuencias de esta organización del cuidado. Las participantes señalaron que el descanso y las actividades destinadas a sí mismas suelen ocupar el último lugar entre sus prioridades. El autocuidado aparece así no como una categoría independiente de la investigación, sino como una dimensión afectada por la acumulación de responsabilidades.

Esta experiencia encuentra correspondencia con lo planteado por Puleo (2011) respecto de las dificultades que enfrentan las mujeres para construir autonomía dentro de una organización social que las posiciona prioritariamente como cuidadoras. Desde esta perspectiva, el problema no radica en el cuidado en sí mismo, sino en las condiciones bajo las cuales se distribuye y en la expectativa de disponibilidad permanente que puede acompañarlo.

Los resultados muestran, no obstante, que el cuidado no es experimentado únicamente como desgaste. Algunas participantes describieron satisfacción y bienestar en actividades vinculadas con las plantas y el contacto con la naturaleza. Esta coexistencia resulta relevante para una interpretación ecofeminista crítica, pues permite reconocer que determinadas prácticas pueden generar vínculos, satisfacción y sentido y, al mismo tiempo, producir sobrecarga cuando las responsabilidades se concentran de manera desigual. El análisis no busca, por tanto, problematizar el cuidado como práctica humana, sino las condiciones bajo las cuales se realiza.

Todas las participantes vivían en pareja. Dentro de estos relatos, algunas describieron falta de corresponsabilidad, exigencia o invalidación relacionadas con el cumplimiento de tareas

domésticas. Estas experiencias permiten discutir relaciones de poder dentro del hogar, pero no asumir que se presentaron con la misma forma o intensidad en todos los casos.

Estas experiencias pueden comprenderse en relación con los procesos de socialización de género. Castillo Sánchez y Gamboa Araya (2013) señalan que la educación y la reproducción de estereotipos contribuyen a perpetuar roles y desigualdades entre mujeres y hombres. Desde esta perspectiva, la distribución desigual de las responsabilidades de cuidado identificada en las narrativas puede interpretarse como una expresión de estas construcciones socioculturales. En las experiencias analizadas, dicha desigualdad no se manifestó únicamente en la realización de actividades domésticas, familiares y socioambientales, sino también en la reducción del tiempo personal y en la preocupación constante por las necesidades de otras personas.

Desde el ecofeminismo crítico, estas experiencias permiten cuestionar una organización del sostenimiento de la vida basada en la disponibilidad permanente de las mujeres. La interdependencia y la ecoddependencia implican reconocer que todas las personas requieren cuidados y dependen de determinadas condiciones ambientales para vivir; por ello, la responsabilidad de sostenerlas no debería recaer de manera exclusiva o desproporcionada sobre un grupo determinado.

En este sentido, la corresponsabilidad trasciende el reparto doméstico de tareas. Redistribuir el cuidado supone reconocer también sus dimensiones menos visibles: planificar, anticipar, recordar, supervisar y responder a las necesidades de otras personas y del entorno. Esta mirada permite cuestionar su feminización sin desconocer el valor que estas prácticas tienen para el sostenimiento de la vida.

Como plantea Puleo (2011), la justicia ambiental no puede desvincularse de la autonomía y las condiciones de vida de las mujeres. A la luz de los resultados, reconocer su participación en el sostenimiento ambiental no debe significar asignarles nuevas obligaciones ni reforzar la asociación tradicional entre mujeres, naturaleza y cuidado, sino visibilizar sus experiencias y cuestionar las condiciones que concentran en ellas estas responsabilidades.

El aporte del estudio no reside en demostrar una relación causal entre cuidar y presentar determinados malestares, sino en comprender cómo las participantes experimentan y significan la articulación entre cuidados socioambientales, carga mental y carga física. La aproximación fenomenológica permite recuperar dimensiones difícilmente visibles cuando el cuidado se observa únicamente a partir del número de tareas realizadas. Sostener la vida implica también pensar, anticipar, preocuparse, administrar recursos, disponer del propio tiempo y comprometer el cuerpo.

Desde esta lectura, los costos invisibles de los cuidados socioambientales se manifiestan en el agotamiento, la reducción del tiempo personal, las dificultades para descansar, la postergación de las propias necesidades y las tensiones emocionales relatadas por las participantes. La perspectiva ecofeminista crítica permite articular estos hallazgos sin esencializar la relación entre mujeres y cuidado: las responsabilidades observadas se inscriben en procesos históricos de

socialización y en una división sexual del trabajo que ha atribuido a las mujeres una mayor responsabilidad sobre el sostenimiento cotidiano de la vida.

Estos hallazgos deben interpretarse considerando las limitaciones del estudio. Proceden de diez mujeres que participaron voluntariamente y cumplieron criterios específicos —madres, trabajadoras remuneradas, residentes en Xalapa y sin trabajadora del hogar— y de un único contexto urbano; por ello, no pretenden representar las experiencias de todas las mujeres. Tampoco se realizaron comparaciones con hombres u otros grupos de mujeres. Los malestares físicos y emocionales fueron autorreportados y no evaluados clínicamente, de modo que no es posible establecer relaciones causales entre cuidados y salud. Asimismo, el marco ecofeminista crítico orientó la interpretación y delimita la perspectiva analítica desde la cual se construyeron los hallazgos.

Conclusión

Los cuidados socioambientales aparecieron en las experiencias analizadas como parte de una trama cotidiana que articula responsabilidades domésticas, familiares y ambientales. Su realización implicó tanto tareas visibles como procesos de anticipación, organización, administración de recursos y atención constante. Desde el ecofeminismo crítico, estos relatos muestran una distribución del cuidado marcada por desigualdades de género, sin suponer una relación natural entre mujeres y cuidado ambiental.

La carga mental se expresó en los relatos mediante planificación permanente, preocupación y dificultad para desconectarse de las responsabilidades. La carga física se expresó mediante cansancio, falta de descanso, dolores y otros malestares que las participantes asociaron con la continuidad de sus responsabilidades cotidianas. Ambas dimensiones aparecieron entrelazadas en la experiencia del cuidado, junto con la reducción del tiempo personal y la postergación de necesidades propias.

El aporte del estudio consiste en visibilizar que la dimensión socioambiental —gestión del agua, residuos, alimentación y mantenimiento del entorno— no apareció separada del trabajo doméstico y familiar, sino integrada a él. Algunas participantes señalaron que antes de la entrevista no habían vinculado determinados malestares con sus responsabilidades de cuidado, lo que muestra la utilidad de recuperar las dimensiones cognitivas, emocionales y corporales que no se observan al contabilizar únicamente tareas.

Estos hallazgos deben interpretarse dentro del carácter cualitativo y contextual del estudio y no pretenden generalizarse a otras poblaciones. Futuras investigaciones podrán ampliar la diversidad de participantes, comparar distintos arreglos familiares y contextos, y profundizar en la distribución de responsabilidades socioambientales. La visibilización de estas cargas puede aportar

elementos para discutir formas más corresponsables de distribución de los cuidados socioambientales en contextos similares.

Referencias

- Aguado de la Obra, G. (2018). La pedagogía de los cuidados: Una mirada educativa que es urgente incorporar. En I. Palacín Garay (Coord.), *Pedagogía de los cuidados: Aportes para su construcción* (pp. 18–36). Fundación InteRed.
https://pedagogiadeloscuidados.intered.org/wp-content/uploads/2018/05/Marco-Teorico_Completo.pdf
- Batthyány, K. (2015). *Las políticas y el cuidado en América Latina: Una mirada a las experiencias regionales* (Serie Asuntos de Género No. 124). Comisión Económica para América Latina y el Caribe. <https://www.cepal.org/es/publicaciones/37726-politicas-cuidado-america-latina-mirada-experiencias-regionales>
- Castillo Sánchez, M., & Gamboa Araya, R. (2013). La vinculación de la educación y género / Linking education and gender. *Actualidades Investigativas en Educación*, 13(1), 391–407.
<https://doi.org/10.15517/aie.v13i1.11719>
- Castorena Davis, L., & Martínez Valencia, A. M. (2018). Género, institucionalismo y marginalidad: La gestión del agua de uso doméstico como desafío para el empoderamiento de las mujeres. El caso de la ciudad de La Paz, Baja California Sur, México. *Sociedad y Ambiente*, (18), 175–199. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-65762018000300175&script=sci_arttext#fn1
- Clit, E. (2018). *The mental load: A feminist comic*. Seven Stories Press.
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe, & ONU Mujeres. (2020). *Cuidados en América Latina y el Caribe en tiempos de COVID-19: hacia sistemas integrales para fortalecer la respuesta y la recuperación*. <https://repositorio.cepal.org/handle/11362/45916>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- Dobrée, P. (2017). Apuntes para una aproximación conceptual al cuidado desde la perspectiva de la antropología. En A. Pérez Orozco & A. Artiaga Leiras (Eds.), *¿Por qué nos preocupamos*

por los cuidados? Colección de ensayos sobre economía de los cuidados (pp. 172–184). UN Women Training Centre.

Federici, S. (2020). *Reencantar el mundo: El feminismo y la política de los comunes. Traficantes de Sueños*. <https://traficantes.net/libros/reencantar-el-mundo>

Fernández Felipe, M. C., de la Cruz Cantos, M. L., Gayoso Doldan, M., & Rodríguez Tupayachi, S. (2015). Carga mental en la mujer trabajadora: Desigualdad de género y prevalencia. *Medicina y Seguridad del Trabajo*, 61(238), 18–33. <https://doi.org/10.4321/S0465-546X2015000100003>

Fernández Téllez, E., & Rodríguez Barraza, A. (2025). Mujeres y medio ambiente: Redes de cuidado para la sustentabilidad. *Revista Latinoamericana de Difusión Científica*, 7(12), 136–155. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14632561>

García-Calvente, M. M., Mateo-Rodríguez, I., & Maroto-Navarro, G. (2004). El impacto de cuidar en la salud y la calidad de vida de las mujeres. *Gaceta Sanitaria*, 18(Supl. 2), 83–92. <https://www.gacetasanitaria.org/es-pdf-13061998>

Haicault, M. (1984). La gestion ordinaire de la vie en deux. *Sociologie du Travail*, 26(3), 268–277. <https://doi.org/10.3406/sotra.1984.2072>

Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2019). *Encuesta Nacional sobre Uso del Tiempo (ENUT) 2019*. <https://www.inegi.org.mx/programas/enut/2019/>

Jiménez Figueroa, A., & Gómez Urrutia, V. (2015). Conciliando trabajo-familia: Análisis desde la perspectiva de género. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 11(2), 289–302. <https://doi.org/10.15332/s1794-9998.2015.0002.09>

Leal Álvarez, M. (2021). *Carga mental de trabajo frente a las responsabilidades familiares asociadas al género* [Trabajo de fin de máster, Universidad de La Laguna]. Repositorio Institucional de la Universidad de La Laguna. <https://riull.ull.es/xmlui/handle/915/23521>

Llivichuzhca Pillco, A. del R., & López Pérez, R. (2023). Poder y género: Carencias y dilemas. *Andamios*, 20(52), 73–102. <https://doi.org/10.29092/uacm.v20i52.999>

Marañón, I. (2018). *Libérate de la carga mental*. Plataforma Editorial.

Octubre 2026; 5(Especial 5), 01-20

<https://doi.org/10.56200/mentor.v5i5.13530>
<https://revistamentor.ec/index.php/mentor>

Moreno-Crespo, P., & Moreno-Fernández, O. (2015). Problemas socioambientales: Concepciones del profesorado en formación inicial. *Andamios*, 12(29), 73–96. <https://doi.org/10.29092/uacm.v12i29.20>

Organización Internacional del Trabajo. (2024, 7 de marzo). *Avanzando hacia la igualdad: El rol del cuidado en el mercado laboral de América Latina*. <https://www.ilo.org/es/resource/noticias/avanzando-hacia-la-igualdad-el-rol-del-cuidado-en-el-mercado-laboral-de>

Pakasi, D. T., Hardon, A., Hidayana, I. M., & Rahmadhani, P. (2024). Gendered community-based waste management and the feminization of environmental responsibility in Greater Jakarta, Indonesia. *Gender, Technology and Development*, 28(2), 205–222. <https://doi.org/10.1080/09718524.2023.2300561>

Piñeyro Nelson, C. (2022). Manipulación emocional y esclavitud moderna: El caso del trabajo del hogar remunerado. *Andamios*, 19(48), 137–160. <https://doi.org/10.29092/uacm.v19i48.898>

Puleo, A. H. (2011). *Ecofeminismo para otro mundo posible*. Cátedra.

Puleo, A. H. (2017). ¿Qué es el ecofeminismo? *Quaderns de la Mediterrània*, (25), 210–214. <https://www.iemed.org/wp-content/uploads/2021/05/%C2%BFQue%CC%81-es-el-ecofeminismo -1.pdf>

Ruiz López, P., Pullas Tapia, P., Parra Parra, C. A., & Zamora Sánchez, R. (2017). La doble presencia en las trabajadoras femeninas: Equilibrio entre el trabajo y la vida familiar / Double presence in feminine workers: Balance between work and family life. *Revista de Comunicación de la SEECI*, (44), 33–51. <https://doi.org/10.15198/seeci.2017.44.33-51>

Senado de la República. (2022, 13 de marzo). *Pandemia aumenta desigualdad, señala estudio del IBD*. <https://comunicacionsocial.senado.gob.mx/informacion/comunicados/2115-pandemia-aumenta-desigualdad-senala-estudio-del-ibd>

Trevilla Espinal, D. L., & Islas Vargas, M. (2020, 29 de julio). *Cuidado y sostenibilidad de la vida: Diálogos entre la agroecología y la ecología política feministas*. CLACSO. <https://www.clacso.org/cuidado-y-sostenibilidad-de-la-vida-dialogos-entre-la-agroecologia-y-la-ecologia-politica-feministas/>

Financiación

Las autoras no recibieron financiación para el desarrollo de la presente investigación.

Conflicto de Intereses

Las autoras declaran que no existe conflicto de intereses.

Contribución de Autoría:

Conceptualización: Adriana Elisa Narave Moreno.

Curación de datos: Adriana Elisa Narave Moreno.

Análisis formal: Adriana Elisa Narave Moreno, Adriana Rodríguez Barraza.

Adquisición de fondos: No aplica.

Investigación: Adriana Elisa Narave Moreno.

Metodología: Adriana Elisa Narave Moreno, Adriana Rodríguez Barraza

Administración del proyecto: Adriana Rodríguez Barraza.

Recursos – Materiales: Adriana Elisa Narave Moreno, Adriana Rodríguez Barraza.

Software – Programación: No aplica.

Supervisión: Adriana Rodríguez Barraza.

Validación: Adriana Rodríguez Barraza.

Visualización: Adriana Elisa Narave Moreno, Adriana Rodríguez Barraza.

Redacción – borrador original: Adriana Elisa Narave Moreno.

Redacción – revisión y edición: Adriana Rodríguez Barraza.