

Prácticas de cuidado y trabajo doméstico en mujeres colombianas: una revisión cualitativa de la literatura

Autor: Dolly Rocha Pirazan

ID:911593

Eward Johnn Silva Giraldo

Director

Corporación Universitaria Minuto de Dios – UNIMINUTO

Rectoría Bogotá, Facultad de Ciencias Humanas y Sociales

Programa de Psicología modalidad Distancia

Fecha 20 de julio de 2026

Resumen

Antecedentes: Las prácticas de cuidado y el trabajo doméstico en Colombia han sido históricamente invisibilizados y atribuidos de forma naturalizada a las mujeres debido a los mandatos de género. Esto genera profundas desigualdades estructurales, sobrecarga y una violación de la justicia ocupacional (doble presencia), actuando además como un subsidio invisible al mercado formal. Aunque existe un creciente interés académico, la literatura cualitativa se encuentra fragmentada y dispersa territorialmente, impidiendo una cartografía integradora del fenómeno.

Métodos: Se realizó una revisión documental de tipo cualitativo a partir de una búsqueda sistemática de literatura científica publicada entre los años 2016 y 2026 en bases de datos como Scopus, ProQuest, Google Scholar y repositorios institucionales. Siguiendo criterios de inclusión enfocados en metodologías cualitativas que rescataran voces y narrativas dentro del contexto de mujeres colombianas, se seleccionaron ocho investigaciones definitivas para el análisis. La información fue procesada y contrastada mediante análisis de contenido cualitativo y el uso de una matriz de sistematización documental.

Resultados: Los hallazgos muestran que la economía del cuidado y categorías críticas como la "expropiación del tiempo" explican cómo el sistema formal se beneficia del trabajo femenino no remunerado. Fenomenológicamente, la doble presencia actúa como un determinante psicosocial del agotamiento crónico, estrés sostenido y burnout. Finalmente, se identifica que las experiencias son situadas e heterogéneas; variables como la ruralidad, la discriminación racial y el desplazamiento forzado reconfiguran la carga del cuidado, convirtiéndolo en algunos contextos en una estrategia colectiva de resistencia, sanación y supervivencia comunitaria.

Discusión: El análisis plantea una contradicción ontológica: en Colombia, el cuidado opera simultáneamente como un dispositivo de opresión y desgaste psíquico condicionado por un habitus de género internalizado, pero también representa una trinchera indispensable de resistencia civil y preservación de la vida ante la violencia estructural y el despojo. Se resalta la

necesidad imperativa de avanzar hacia soluciones multisectoriales que deconstruyan los imaginarios patriarcales y fomenten la corresponsabilidad democrática a través del diseño de Sistemas Locales de Cuidado con enfoque interseccional.

Palabras clave: prácticas de cuidado, trabajo doméstico, mujeres colombianas

Abstract

Background: Care practices and domestic work in Colombia have been historically invisibilized and naturalistically assigned to women due to gender mandates. This generates profound structural inequalities, overload, and a violation of occupational justice (double presence), while also operating as an invisible subsidy to the formal market. Although academic interest is growing, qualitative literature remains fragmented and territorially dispersed, preventing an integrative cartography of the phenomenon

Methods: A qualitative documentary review was conducted based on a systematic search of scientific literature published between 2016 and 2026 in databases such as Scopus, ProQuest, Google Scholar, and institutional repositories. Following inclusion criteria focused on qualitative methodologies that rescued voices and narratives within the context of Colombian women, eight definitive studies were selected for analysis. The information was processed and contrasted using qualitative content analysis and a documentary systematization matrix.

Results: The findings show that the care economy and critical categories like "time expropriation" explain how the formal system profits from women's unpaid labor. Phenomenologically, the double presence acts as a psychosocial determinant of chronic exhaustion, sustained stress, and burnout. Finally, experiences are found to be situated and heterogeneous; variables such as rurality, racial discrimination, and forced displacement reconfigure the care burden, turning it in some contexts into a collective strategy for resistance, healing, and community survival.

Discussion: The analysis reveals an ontological contradiction: in Colombia, care operates simultaneously as a mechanism of oppression and psychic attrition conditioned by an internalized gender habitus, but it also represents an indispensable trench of civil resistance and life preservation against structural violence and dispossession. It highlights the imperative need to move toward multisectoral solutions that deconstruct patriarchal imaginaries and foster democratic co-responsibility through the design of Local Care Systems with an intersectional approach.

Keywords: care practices, domestic work, Colombian women, mental health, intersectional approach.

Contenido

Resumen	2
Abstract	3
Introducción	8
Planteamiento del problema	10
Justificación	18
Antecedentes teóricos	21
Objetivos	19
Objetivo General	21
Objetivos Específicos	22
Diseño Metodológico	22
Línea de investigación	23
Tipo de investigación	24
Metodología	29
Técnicas de recolección de información	33
Técnicas de análisis de información	33
Consideraciones éticas	34
Resultados y análisis	34
Conclusiones	53
Referencias	59

Lista de figuras

Figura 1. Estructura conceptual, impactos y objetivo práctico de la revisión sobre el cuidado.....	11
Figura 2. Esquema analítico del planteamiento del problema del cuidado de trabajo doméstico.....	15
Figura 3. Antecedentes Teóricos y Enfoque psicológico	21
Figura 4. Trayectoria y evolución conceptual de la categoría del cuidado en la literatura.....	23
Figura 5. Articulación secuencial de los objetivos.....	24
Figura 6. Diagrama de flujo de identificación, selección y análisis de estudios.....	29
Figura 7. Cartografía de perspectivas teóricas en Colombia.....	33
Figura 8. Matriz de interseccionalidad y afectaciones situadas en el territorio.....	36
Figura 9. Ruta psicosocial de las experiencias vividas y determinantes de la doble presencia.....	37
Figura 10. Modelo psicosocial de la ruta etiológica del desgaste psíquico.....	39
Figura 11. Matriz de hallazgos cualitativos y rutas de corresponsabilidad multisectorial.....	43
Figura 12. Modelo integrador de las tensiones psicosociales del cuidado.....	44
Figura 13. Hoja de ruta para la implementación de la corresponsabilidad y los Sistemas Locales de Cuidado.....	47

Lista de tablas

Tabla 1. Artículos semilla y justificación de su selección dentro del diseño documental.....	28
Tabla 2. Perspectivas teóricas y conceptuales identificadas en los estudios revisados sobre prácticas de cuidado y trabajo doméstico.....	35
Tabla 3. Impactos y costos del cuidado sobre la salud mental de las mujeres.....	40
Tabla 4. Estrategias de intervención y recomendaciones propuestas por los autores seleccionados.....	45
Tabla 5. Diagnóstico de vacíos epistémicos encontrados en la literatura.....	51
Tabla 6. Lineamientos psicosociales propuestos para la articulación de Sistemas de Cuidado en Colombia.....	54

Introducción

Las prácticas de cuidado y el trabajo doméstico constituyen actividades esenciales para la reproducción de la vida y la sostenibilidad social. Lejos de ser una extensión natural de la feminidad o un asunto estrictamente privado, estas labores funcionan como dispositivos estructurales que sostienen la organización social y económica, frecuentemente a costa del tiempo, la subjetividad y el bienestar de las mujeres. Desde una matriz crítica, resulta imprescindible desnaturalizar y politizar el cuidado: entenderlo no solo como una dimensión ética, sino como un eje de asimetría donde la invisibilización opera como una forma de expropiación subjetiva y material de la vida (Guzmán-Sánchez, 2025; Ordóñez Osorio, 2025).

El anclaje epistemológico de esta investigación se inscribe en la Psicología Social-Comunitaria Crítica y la Psicología de la Salud Ocupacional. Esta perspectiva concibe los procesos psíquicos y el malestar emocional no como fallas o déficits adaptativos individuales, sino como efectos indisociables de condiciones socioestructurales, históricas y políticas (Montero, 2004; Martín-Baró, 1989). Siguiendo los postulados de la psicología de la liberación, las estructuras de dominación macro social se internalizan en la subjetividad a través de dispositivos ideológicos y mandatos culturales. De este modo, el habitus de género se inscribe de manera casi inconsciente en las mentes y cuerpos de las mujeres, condicionando sus proyectos de vida, limitando su agencia territorial y convirtiendo una imposición social en una disposición afectiva incorporada (Guzmán Orjuela, 2020; Bourdieu, 2002).

A nivel fenomenológico, las exigencias de este engranaje se traducen en lo que la literatura denomina la doble presencia: la necesidad sincrónica y simultánea de responder a las demandas del empleo formal o productivo y a las responsabilidades inextinguibles del hogar y el cuidado (Jiménez Moreno et al., 2020). Esta superposición de roles somete a las mujeres a una tensión cognitiva y emocional constante, fragmentando su espacio mental y derivando en consecuencias psicosociales críticas como el agotamiento crónico, el estrés sostenido y el desgaste psíquico (*burnout*). En consecuencia, la sobrecarga doméstica representa una vulneración flagrante de la justicia ocupacional, entendida como el derecho humano a participar en ocupaciones equilibradas y significativas que promuevan el bienestar integral (Jiménez Moreno et al., 2020; Ordóñez Osorio, 2025).

Asimismo, la experiencia del cuidado no se vive de manera homogénea, sino que está atravesada por dinámicas interseccionales de clase, etnia y territorio. Investigaciones con mujeres rurales y campesinas evidencian cómo los imaginarios tradicionales naturalizan profundamente estas labores (Bolívar Hernández & López López, 2024; Meneses Medina, 2023). De igual forma, estudios enfocados en mujeres afrocolombianas y víctimas de desplazamiento forzado demuestran que la racialización y la violencia socioestructural reconfiguran las trayectorias de cuidado, convirtiéndolas simultáneamente en escenarios de triple discriminación y en trincheras comunitarias de resistencia, sanación y reconstrucción del tejido social (López Bajo, 2024; Herrera Prada, 2021).

A pesar del creciente interés académico por visibilizar estas realidades, la literatura cualitativa en el contexto colombiano se mantiene fragmentada y dispersa territorialmente, obstaculizando la construcción de una cartografía integradora que articule los determinantes macroestructurales con las narrativas y vivencias subjetivas de las mujeres (Guzmán-Sánchez, 2025; Ordóñez Osorio, 2025). Para responder a dicho vacío, la presente monografía se orienta a partir de la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuáles son las principales perspectivas y hallazgos presentes en la literatura sobre las prácticas de cuidado y trabajo doméstico en mujeres colombianas? Mediante una revisión documental de carácter cualitativo, el estudio sistematiza y analiza los aportes teóricos y empíricos recientes (2016–2026), buscando aportar insumos críticos para la comprensión del fenómeno y la formulación de futuras estrategias psicosociales y de corresponsabilidad.

Figura 1. Estructura conceptual, impactos y objetivo práctico de la revisión sobre el cuidado.



Fuente: Elaboración propia

Planteamiento del problema.

Las prácticas de cuidado y el trabajo doméstico abarcan todas las actividades orientadas a garantizar el bienestar, la sostenibilidad de la vida y la reproducción cotidiana en los hogares.

Incluyen tareas como cocinar, limpiar, organizar la casa y cuidar directamente a niños, personas mayores, enfermas o dependientes. Aunque son indispensables para la sociedad, históricamente se han visto como un deber natural de las mujeres, permaneciendo invisibilizadas en los ámbitos económico, político y académico.

En los últimos años, el estudio del cuidado desde una perspectiva de género ha cobrado gran relevancia, pues evidencia profundas desigualdades entre hombres y mujeres. Lejos de ser un asunto meramente privado, es un fenómeno social atravesado por relaciones de poder y mandatos culturales. Muestra de ello es la "doble presencia", donde las mujeres deben responder al mismo tiempo a un empleo remunerado y a las exigencias del hogar.

En el contexto colombiano, Jiménez Moreno, Luna Novoa y Wiesner Luna (2020) señalan que las mujeres construyen sentidos ocupacionales complejos alrededor de estas labores. Su análisis hermenéutico con mujeres de Bogotá muestra que el cuidado se vive entre la tensión de sus metas personales o laborales y las responsabilidades familiares, generando sobrecarga, ambivalencia y la reorganización de sus proyectos de vida.

Por su parte, Guzmán-Sánchez (2025) plantea que el cuidado informal ha recaído históricamente en las mujeres y resalta la necesidad de asumirlo como una responsabilidad colectiva apoyada por políticas públicas y sistemas integrales de cuidado, superando la idea de que es una obligación exclusivamente individual.

Asimismo, factores como la ruralidad, la pertenencia étnica y la condición socioeconómica influyen en cómo se experimenta este trabajo. Desde un enfoque interseccional, Ordóñez Osorio (2025) advierte que las desigualdades de género se cruzan con otras formas de exclusión, profundizando la vulnerabilidad de quienes cuidan.

En esta línea, Bolívar Hernández y López López (2024) evidencian que las mujeres rurales de Boyacá reproducen imaginarios que conciben el cuidado como algo inherente a la feminidad, lo que naturaliza estas cargas y dificulta su reconocimiento económico y social. De forma similar, Guzmán Orjuela (2020), en un estudio biográfico y etnográfico con mujeres campesinas de Quipile (Cundinamarca), muestra cómo el habitus de género articula el trabajo productivo y reproductivo en la rutina diaria, reproduciendo patrones aprendidos generacionalmente.

En poblaciones afrocolombianas, el cuidado también está atravesado por la racialización y el conflicto. López Bajo (2024) documenta cómo las trabajadoras domésticas afrocolombianas en Cartagena enfrentan desigualdades de género combinadas con discriminación racial que limitan sus oportunidades y reconocimiento. Del mismo modo, Herrera Prada (2021) identifica que las mujeres afrodescendientes víctimas de desplazamiento forzado reconfiguran sus roles de cuidado como estrategia de supervivencia y reconstrucción familiar en las ciudades.

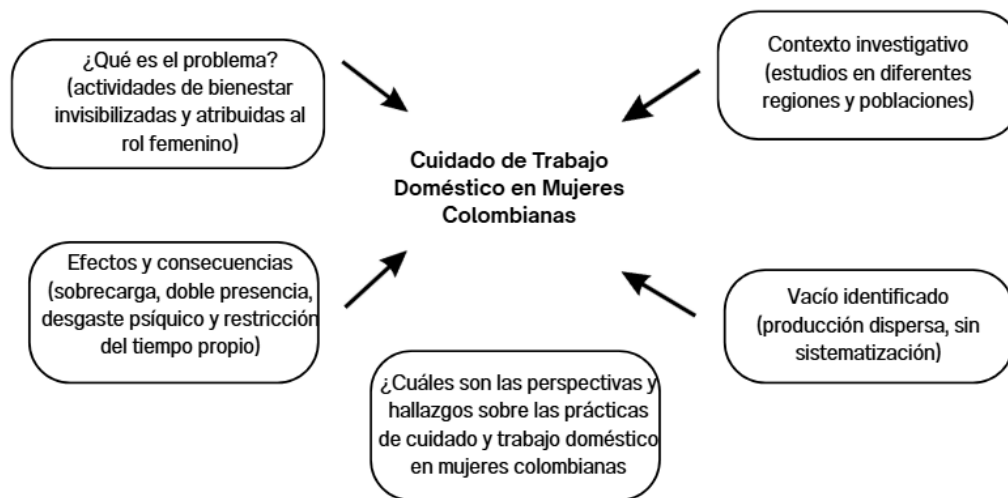
Complementariamente, Meneses Medina (2023) reflexiona sobre las mujeres rurales del Cauca y los estereotipos de género que restringen su participación económica y comunitaria, perpetuando la invisibilidad de su trabajo y las brechas históricas.

Aunque estas investigaciones abordan el tema desde enfoques hermenéuticos, etnográficos, biográficos e interseccionales, la literatura existente se encuentra dispersa y centrada en territorios específicos. Esta fragmentación hace necesaria una revisión sistemática y crítica que organice los hallazgos, identifique vacíos de conocimiento y consolide el debate sobre género, cuidado y justicia social en Colombia.

Por ello, esta monografía busca responder a la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuáles son las principales perspectivas y hallazgos presentes en la literatura sobre las prácticas de cuidado y trabajo doméstico en mujeres colombianas? Con ello, se pretende profundizar en el abordaje teórico del tema y en las desigualdades que condicionan la autonomía y el bienestar de las mujeres en el país.

Figura 2. *Esquema analítico del planteamiento del problema del cuidado de trabajo doméstico.*

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA



Fuente: Elaboración propia.

Justificación

En los últimos años, el cuidado y el trabajo doméstico han adquirido una creciente relevancia debido a su papel esencial en la sostenibilidad de la vida y el bienestar colectivo. Aunque estas actividades garantizan el funcionamiento cotidiano de los hogares, históricamente han sido invisibilizadas y naturalizadas como un mandato de género. A nivel global, la Organización Internacional del Trabajo advierte que el trabajo de cuidado no remunerado constituye una de las principales barreras para el acceso de las mujeres al trabajo decente, perpetuando círculos de exclusión (OIT, 2018). En el escenario nacional, esta brecha estructural se confirma con los datos del Departamento Administrativo Nacional de Estadística, que evidencian una carga desproporcionada de horas dedicadas por las mujeres al trabajo doméstico frente a los hombres (DANE, 2024), convirtiendo el fenómeno en un asunto crítico de justicia social y salud pública.

Frente a esta realidad, la Economía del Cuidado aporta un marco analítico indispensable al visibilizar que las labores no remuneradas no corresponden a dinámicas aisladas de la esfera

privada, sino a un subsidio estructural invisible para el sistema económico formal (Ordóñez Osorio, 2025). Comprender el cuidado bajo este lente de justicia económica expone la necesidad de estudiar no solo la distribución inequitativa del tiempo, sino las barreras institucionales y culturales que este engranaje impone sobre el desarrollo de las subjetividades femeninas (Guzmán-Sánchez, 2025).

Para comprender la trascendencia y el alcance del presente estudio, su pertinencia se desagrega en cuatro niveles de vacío interconectados:

- **Vacío Científico:** Existe una evidente fragmentación metodológica y territorial en la producción cualitativa en Colombia. Aunque se cuenta con datos estadísticos agregados institucionales (DANE, 2024), la literatura carece de un ejercicio crítico que sintetice y articule los hallazgos cualitativos dispersos de la última década.
- **Vacío Psicológico:** La disciplina en Colombia ha tendido históricamente a individualizar y patologizar el malestar emocional femenino (ansiedad, estrés crónico) sin conectarlo con sus determinantes macroestructurales. Esta investigación aborda dicho vacío al conceptualizar la sobrecarga doméstica no como un déficit de adaptación personal, sino como una vulneración de la justicia ocupacional (Jiménez Moreno et al., 2020).
- **Vacío Político:** A pesar de la emergencia de iniciativas normativas, las políticas públicas de género suelen diseñarse desde lógicas centralistas. Esta monografía aporta al demostrar que la intervención estatal requiere un enfoque interseccional situado para responder a las realidades diversas de los territorios (Herrera Prada, 2021; López Bajo, 2024).
- **Vacío Social:** Socialmente persiste la romantización del cuidado como un atributo biológico. Este trabajo se justifica al proveer herramientas analíticas para desnaturalizar estas prácticas y transitar hacia una demanda urgente de corresponsabilidad democrática (Bolívar Hernández & López López, 2024; Guzmán-Sánchez, 2025).

Por lo anterior, la presente monografía resulta pertinente al sistematizar la literatura reciente para conectar los determinantes macro de la economía del cuidado con la experiencia vivida en los territorios, aportando un insumo crítico para futuras investigaciones, procesos formativos y el fortalecimiento de políticas públicas orientadas a la salud mental comunitaria y la equidad de género.

Antecedentes Teóricos y Enfoque Psicológico

Campo de la psicología y perspectivas teóricas que sustentan el estudio

El presente marco teórico se inscribe en el campo de la **Psicología Social-Comunitaria Crítica**, en estrecha articulación con la Psicología de la Salud Ocupacional. Adoptar esta perspectiva disciplinar implica comprender que los fenómenos psicológicos y de salud mental no ocurren en un vacío individual, sino que están indisolublemente vinculados a las condiciones socioestructurales, políticas e históricas de los entornos habitados (Montero, 2004). Desde el planteamiento de la Psicología de la Liberación de Ignacio Martín-Baró (1989), las estructuras de opresión macro social se internalizan en la mente y el comportamiento de las personas a través de dispositivos ideológicos.

Bajo este lente epistemológico, el fenómeno del cuidado en mujeres colombianas de diversos territorios devela una profunda dimensión psicosocial: lejos de ser un impulso biológico o una elección puramente privada, constituye un espacio de subjetivación condicionado por las asimetrías de poder, donde se configuran la identidad, el bienestar psicológico, el uso del tiempo y los procesos de alienación o resistencia comunitaria. A continuación, se exponen las categorías analíticas que sustentan esta revisión.

Categorías Analíticas del Fenómeno del Cuidado

Trabajo de cuidado

El concepto de cuidado ha transitado de una visión biologicista y privada hacia una categoría de análisis político y ontológico fundamental. Desde los postulados de la Ética del Cuidado desarrollados originalmente por Carol Gilligan y Joan Tronto, el cuidado se define como un eje existencial central y una responsabilidad política colectiva indispensable para el sostenimiento de la vida humana.

Bajo esta perspectiva, analizada en el contexto nacional por Guzmán-Sánchez (2025), el cuidado deja de ser una obligación confinada al ámbito doméstico-privado para reconocerse como una función social cuya garantía requiere la participación del Estado y de la colectividad. Desde la psicología social, esto implica que el bienestar de los individuos depende de una red interdependiente de relaciones de soporte relacional y comunitario, y no de un esfuerzo aislado.

Trabajo doméstico

A diferencia del trabajo de cuidado relacional —centrado en el acompañamiento afectivo, la crianza y el soporte emocional—, el trabajo doméstico se refiere a las tareas instrumentales de mantenimiento material del hogar. La asimetría en su distribución tiene su origen en la división sexual del trabajo, un dispositivo cultural que asigna roles fijos según el género.

Recurriendo a la sociología estructural (Bourdieu, 2002), explica que esta división se internaliza en la subjetividad a través de un "Habitus de género". Por medio de este mecanismo, las estructuras de dominación masculina se inscriben en las mentes y cuerpos de las mujeres desde la socialización temprana, provocando que asuman de forma casi inconsciente y naturalizada el mantenimiento del hogar y la crianza. El habitus actúa así de manera invisible, haciendo que una imposición social se percibe como una disposición afectiva o un atributo innato de la identidad femenina.

Economía del cuidado e invisibilización

Desde la matriz teórica de la Economía Feminista, Ordóñez Osorio (2025) conceptualiza la economía del cuidado como el sustrato oculto que subsidia al sistema económico formal. La autora introduce la categoría de la "Expropiación del Tiempo" para demostrar de qué manera el bienestar y los excedentes del mercado se sostienen gracias al esfuerzo gratuito y no remunerado de las mujeres, restándoles horas esenciales para su propio descanso y desarrollo autónomo.

Esta tesis se materializa en los análisis de Meneses Medina (2023) en el departamento del Cauca, donde se evidencia que la invisibilización del cuidado se traduce en un despojo del tiempo propio. A pesar de que diversos estudios estiman que esta labor representa una proporción significativa del Producto Interno Bruto (PIB) nacional, su falta de reconocimiento institucional anula sistemáticamente las posibilidades de liderazgo social, autocuidado y participación de las mujeres en sus territorios.

Corresponsabilidad del cuidado

Como respuesta a la crisis civilizatoria del cuidado y la consecuente sobrecarga femenina, surge la necesidad epistemológica de la corresponsabilidad. Guzmán-Sánchez (2025) define este concepto como la urgencia política de transitar de un modelo familista —donde la responsabilidad recae exclusivamente en las mujeres dentro de los hogares— hacia un modelo de

responsabilidad colectiva y pública, en el cual el Estado, el mercado, las comunidades y los hombres asuman de forma equitativa el cuidado como un derecho humano fundamental.

En sintonía, Bolívar Hernández y López López (2024) refuerzan esta postura al señalar que el cuidado debe dejar de conceptualizarse bajo la categoría de "ayuda" o "colaboración" masculina voluntaria. La corresponsabilidad exige una redistribución del cuidado que transforme las políticas públicas mediante el diseño de Sistemas Locales de Cuidado que democratizen las tareas domésticas y provean redes de apoyo social formal.

Doble presencia y justicia ocupacional

La consecuencia de las asimetrías estructurales e identitarias se sintetiza en la categoría de "Doble Presencia", analizada por Jiménez Moreno et al. (2020). Se define como la necesidad sincrónica y simultánea de responder a las demandas del empleo formal y del trabajo doméstico de cuidados. Esta doble carga somete a las mujeres a una tensión emocional y cognitiva constante, ya que el espacio mental ocupado por el hogar no se interrumpe durante la jornada laboral externa.

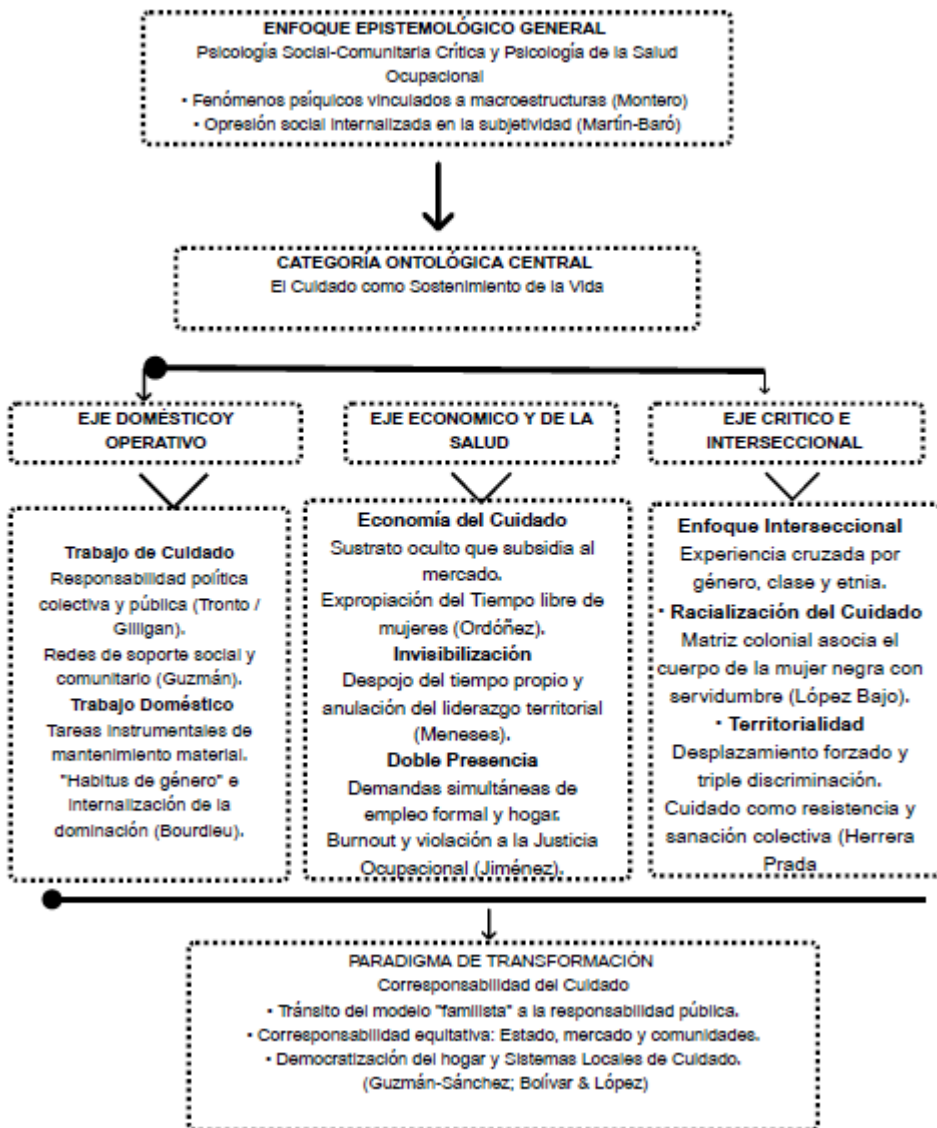
Al intentar acceder al mercado laboral para conquistar autonomía financiera, las mujeres terminan duplicando turnos, lo que deriva en consecuencias psicológicas como el agotamiento crónico, el estrés sostenido y el desgaste psíquico (burnout). En última instancia, la doble presencia representa una violación a la Justicia Ocupacional, entendida como el derecho inalienable de todo ser humano a participar en ocupaciones diversas, libres y equilibradas que promuevan el bienestar integral.

Enfoque interseccional del cuidado

La experiencia del cuidado no se vive de manera homogénea; está atravesada por variables simultáneas de género, clase social, etnia y territorialidad. López Bajo (2024) introduce la categoría de "Racialización del cuidado" para explicar cómo las estructuras coloniales y racistas subyacentes en el contexto colombiano asocian históricamente el cuerpo de la mujer negra con la servidumbre y la subordinación, confinando a las mujeres afrocolombianas a nichos de trabajo doméstico remunerado altamente precarizados.

Figura 3. *Antecedentes Teóricos y Enfoque Psicológico.*

ANTECEDENTES TEÓRICOS Y ENFOQUE PSICOLÓGICO

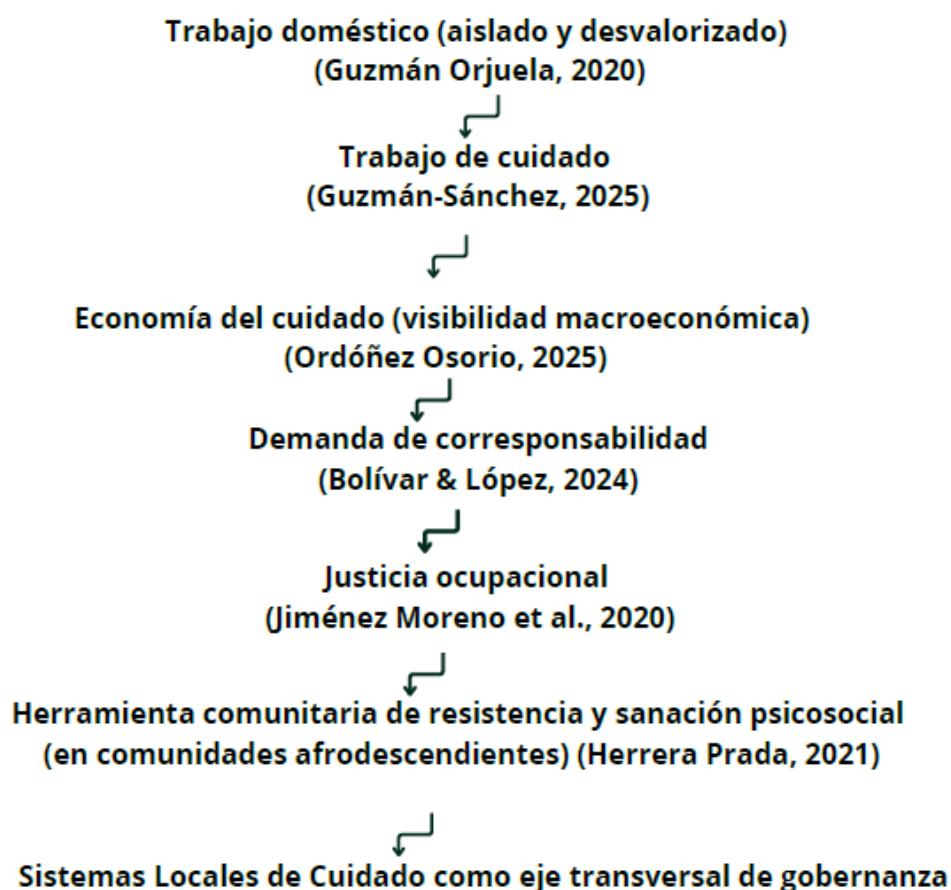


Fuente: Elaboración propia a partir de Guzmán Orjuela (2020), Guzmán-Sánchez (2025), Ordóñez Osorio (2025), Bolívar & López (2024) y Jiménez Moreno et al. (2020).

Evolución conceptual del cuidado

Por su parte, Herrera Prada (2021) analiza el impacto del territorio y el desplazamiento forzado en comunidades afrodescendientes en Bogotá. El estudio devela una triple discriminación en contextos urbanos hostiles, pero al mismo tiempo muestra cómo el cuidado no remunerado puede ser resignificado como una herramienta comunitaria de resistencia cultural y sanación psicosocial, capaz de reconstruir el tejido social destruido por la violencia.

Figura 4. *Trayectoria y evolución conceptual de la categoría del cuidado en la literatura*



Fuente: Elaboración propia

Para facilitar la comprensión pedagógica de los fundamentos teóricos de esta investigación, la Figura 4 representa la trayectoria y evolución conceptual que ha experimentado la categoría del cuidado en la literatura reciente. El diagrama muestra cómo el fenómeno transita

desde una concepción inicial del trabajo doméstico, entendido como una actividad aislada e históricamente desvalorizada (Guzmán Orjuela, 2020), hacia el reconocimiento del trabajo de cuidado como una categoría analítica con identidad propia (Guzmán-Sánchez, 2025). Posteriormente, la economía del cuidado amplía esta comprensión al evidenciar su aporte al sostenimiento de la vida y su relevancia para la economía, visibilizando un trabajo tradicionalmente invisibilizado (Ordóñez Osorio, 2025). A partir de ello surgen las demandas de corresponsabilidad social en la distribución de las tareas de cuidado (Bolívar & López, 2024), las cuales se fortalecen mediante el enfoque de justicia ocupacional, que reivindica el derecho de las personas a participar en ocupaciones significativas sin que las desigualdades de género limiten sus oportunidades (Jiménez Moreno et al., 2020). Posteriormente, Herrera Prada (2021) demuestra que el cuidado puede trascender el ámbito doméstico para convertirse en una herramienta comunitaria de resistencia cultural y sanación psicosocial en comunidades afrodescendientes afectadas por el desplazamiento forzado. Finalmente, esta evolución conceptual converge en los Sistemas Locales de Cuidado, entendidos como una estrategia integral de gobernanza que articula Estado, comunidad, mercado y familias para garantizar la corresponsabilidad y el reconocimiento social del cuidado.

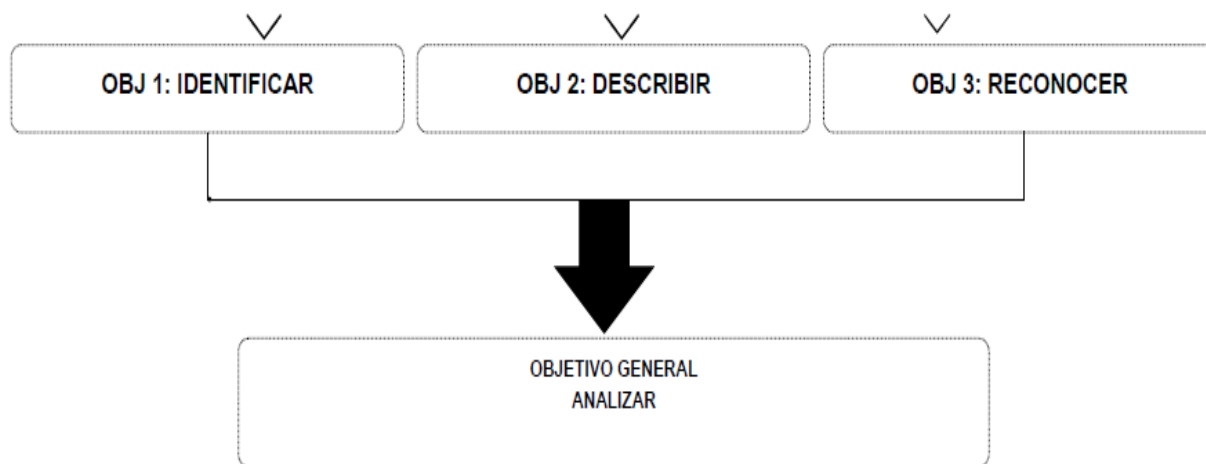
Objetivos:

Objetivo General: Analizar las principales perspectivas y hallazgos presentes en la literatura sobre las prácticas de cuidado y trabajo doméstico en mujeres colombianas.

Objetivos Específicos

1. Identificar las perspectivas teóricas y conceptuales empleadas en los estudios encontrados sobre las prácticas de cuidado y trabajo doméstico en mujeres colombianas.
2. Describir las experiencias relacionadas con el cuidado y el trabajo doméstico observadas en la literatura revisada.
3. Reconocer los principales hallazgos presentes en la literatura cualitativa respecto al papel de las mujeres colombianas en las labores de cuidado y trabajo doméstico.

Figura 5. *Articulación secuencial de los objetivos*



Fuente: Elaboración propia

Diseño Metodológico:

Línea de investigación La presente monografía se adscribe a la línea de investigación Desarrollo Humano y Transformación Social, debido a que analiza un fenómeno psicosocial relacionado con las desigualdades de género presentes en las prácticas de cuidado y el trabajo doméstico realizado por mujeres colombianas. Desde esta línea, el desarrollo humano se comprende como un proceso condicionado por factores sociales, culturales, económicos y políticos que inciden en el bienestar, la salud mental y las oportunidades de participación de las personas en sus comunidades.

En coherencia con este enfoque, la investigación aborda el trabajo de cuidado no remunerado como una problemática social que trasciende el ámbito privado y repercute en la calidad de vida, la autonomía y el ejercicio de derechos de las mujeres. Asimismo, integra los aportes de la Psicología Social-Comunitaria Crítica y de la Psicología de la Salud Ocupacional para comprender cómo las estructuras sociales, los mandatos de género y la distribución desigual de las labores de cuidado afectan la subjetividad, la salud mental y las trayectorias de vida de las mujeres colombianas.

Finalmente, la revisión documental busca aportar conocimiento que contribuya a la comprensión crítica del fenómeno y sirva como insumo para el fortalecimiento de políticas públicas, estrategias de corresponsabilidad social y procesos de transformación orientados a la equidad de género, la justicia social y el desarrollo humano.

Tipo de investigación Esta revisión se enmarca en la investigación documental de tipo cualitativo, basada en el análisis de literatura científica y técnica sobre las prácticas de cuidado y trabajo doméstico en mujeres colombianas. Este tipo de estudio permite proporcionar un contexto amplio, identificar vacíos del conocimiento y justificar la pertinencia de nuevas investigaciones. A través de la revisión, se busca comprender cómo el fenómeno del cuidado ha sido abordado desde distintos enfoques teóricos (como la interseccionalidad y la ética del cuidado) y qué implicaciones tiene en la vida cotidiana, la salud mental y la autonomía de las mujeres en diversos contextos socioculturales de Colombia.

Metodología El proceso metodológico de la presente revisión documental se desarrolló mediante una búsqueda sistemática de literatura científica, orientada a identificar y analizar estudios relacionados con las prácticas de cuidado, el trabajo doméstico y el cuidado no remunerado en mujeres colombianas, así como sus posibles repercusiones en la salud mental. De acuerdo con Mendoza (2018), las revisiones documentales constituyen un procedimiento sistemático que permite localizar, seleccionar, organizar e interpretar información científica disponible para responder una pregunta de investigación y alcanzar los objetivos propuestos.

La búsqueda se realizó en bases de datos y repositorios académicos como Scopus, ProQuest y Google Scholar, así como en repositorios institucionales, entre ellos UNIMINUTO y FLACSO. De manera complementaria, se consultaron fuentes de contextualización y soporte, como DANE, OIT y UNICEF; estas fueron utilizadas para contextualizar y triangular el problema social, pero no hicieron parte del corpus cualitativo principal de análisis. El corpus definitivo se conformó a partir de estudios de enfoque cualitativo y mixto que permitieran recuperar experiencias, perspectivas y narrativas relacionadas con las prácticas de cuidado y el trabajo doméstico en mujeres colombianas. El periodo de publicación considerado comprendió los años 2016 a 2026.

Estrategia de búsqueda

Para la identificación de los estudios se construyeron ecuaciones de búsqueda a partir de los principales conceptos relacionados con el objeto de estudio. Se emplearon términos asociados con las prácticas de cuidado, el trabajo doméstico, el cuidado no remunerado, las mujeres colombianas, el género y la salud mental. Estos términos fueron combinados mediante los

operadores booleanos AND y OR, con el propósito de ampliar y delimitar los resultados de acuerdo con los objetivos de la presente revisión documental.

La ecuación de búsqueda utilizada como estrategia general fue:

("prácticas de cuidado" OR "trabajo doméstico" OR "cuidado no remunerado") AND ("mujeres colombianas" OR "género") AND ("salud mental" OR "burnout" OR "agotamiento" OR "estrés")

El uso de comillas permitió recuperar expresiones específicas relacionadas con los conceptos centrales del estudio. Por su parte, el operador booleano OR permitió ampliar la búsqueda mediante la incorporación de términos relacionados o alternativos, mientras que el operador AND permitió establecer la relación entre los principales grupos conceptuales de la investigación. Esta estrategia permitió orientar la recuperación de literatura hacia estudios relacionados con el cuidado, el trabajo doméstico, la condición de género y las experiencias asociadas con la salud mental de las mujeres.

Las ecuaciones de búsqueda fueron adaptadas según las características y posibilidades de cada base de datos o repositorio consultado. Asimismo, se tuvieron en cuenta los criterios de temporalidad, pertinencia temática y contexto geográfico establecidos para la revisión.

Identificación y selección de los estudios

El proceso de identificación y selección de los estudios se desarrolló en tres etapas. En la primera etapa se realizó la identificación de registros mediante las ecuaciones de búsqueda, relacionando las categorías de género, trabajo doméstico y cuidado con el contexto colombiano. Como resultado de esta búsqueda inicial se obtuvieron 15 documentos potencialmente pertinentes.

En la segunda etapa se realizó la revisión de los documentos recuperados a partir de los criterios de inclusión y exclusión previamente establecidos. Se excluyeron 7 documentos, debido a que correspondían a estudios exclusivamente cuantitativos, análisis macroeconómicos o investigaciones de alcance latinoamericano que no permitían profundizar en las experiencias específicas de las mujeres colombianas. Como resultado de este proceso, se seleccionaron 8 investigaciones de enfoque cualitativo y mixto, consideradas pertinentes para responder a los objetivos planteados en la presente monografía.

En la tercera etapa se realizó la organización y sistematización de la información de los estudios seleccionados mediante una matriz de sistematización documental elaborada en Excel. Esta matriz permitió registrar y comparar información relacionada con los autores, año de publicación, objetivos, metodología, población, perspectivas teóricas, categorías de análisis, principales hallazgos y aportes de cada estudio a los objetivos específicos de la investigación. Asimismo, permitió registrar los criterios de inclusión y exclusión aplicados durante el proceso, favoreciendo la trazabilidad y consistencia de la revisión documental.

Identificación y selección de los estudios

En la tercera etapa se realizó la organización y sistematización de la información de los estudios seleccionados mediante una matriz de sistematización documental elaborada en Excel. Esta matriz permitió registrar y comparar información relacionada con los autores, año de publicación, objetivos, metodología, población, perspectivas teóricas, categorías de análisis, principales hallazgos y aportes de cada estudio a los objetivos específicos de la investigación. Asimismo, permitió registrar los criterios de inclusión y exclusión aplicados durante el proceso, favoreciendo la trazabilidad y consistencia de la revisión documental.

A partir de los ocho estudios seleccionados para el corpus definitivo de análisis, se identificaron artículos semilla de acuerdo con su pertinencia temática, aporte conceptual, correspondencia con los objetivos específicos y capacidad para representar las principales perspectivas identificadas en la literatura revisada. La selección de estos estudios permitió establecer referentes iniciales para la comprensión del fenómeno y orientar la organización de las categorías analíticas empleadas posteriormente en la matriz de sistematización.

Los artículos semilla fueron seleccionados considerando cuatro criterios principales: a) relación directa con las prácticas de cuidado, el trabajo doméstico o el cuidado no remunerado en mujeres colombianas; b) aporte a la comprensión de las relaciones de género y la distribución social del cuidado; c) contribución al análisis de las experiencias psicosociales asociadas con la sobrecarga, el estrés, el agotamiento o la doble presencia; y d) capacidad para aportar elementos relacionados con las particularidades territoriales, sociales e interseccionales de las experiencias de las mujeres.

En este sentido, los artículos seleccionados como semilla no se consideraron únicamente por su antigüedad o número de citas, sino por su capacidad para representar dimensiones centrales del fenómeno investigado. En conjunto, estos estudios permitieron reconocer cuatro ejes iniciales de análisis: la doble presencia y sus repercusiones psicosociales; la construcción cultural de los roles de género y del cuidado; la economía del cuidado y la invisibilización del trabajo doméstico; y las estrategias de agencia, resistencia e interseccionalidad desarrolladas por las mujeres en diferentes contextos socioterritoriales.

A continuación se detalla, eje por eje, cuál es el artículo idóneo de la matriz y la razón científica de su elección:

- **Eje Doble Presencia y Salud Mental: Jiménez Moreno, Luna Novoa & Wiesner Luna (2020).** Es el único estudio hermenéutico de la matriz situado en una capital urbana (Bogotá) que profundiza en la categoría de "Doble Presencia". Analiza la tensión identitaria entre el "deber ser" familiar y el "querer ser" profesional en madres cabeza de familia, demostrando que la sobrecarga del cuidado no es un problema de adaptación clínica individual, sino una violación directa a la justicia ocupacional que desencadena burnout y estrés sostenido.
- **Eje Economía del Cuidado y Trabajo No Remunerado: Ordóñez Osorio (2025).** Provee el andamiaje conceptual crítico y sociojurídico más denso de la revisión. Introduce de manera directa las categorías de "Expropiación del Tiempo" e "Injusticia Tridimensional" (basada en Nancy Fraser) para explicar cómo el mercado formal se lucra del trabajo doméstico gratuito de las mujeres, conectándolo con los hitos jurisprudenciales recientes de la Corte Constitucional que reconocen el cuidado como un derecho fundamental autónomo en Colombia.
- **Eje Género y Roles Culturales: Guzmán Orjuela (2020).** Mediante una aproximación etnográfica y biográfica con mujeres campesinas, este estudio incorpora la sociología estructural de Pierre Bourdieu. Explica cómo se perpetúa la asignación del cuidado a través de la internalización de un "Habitus de género", mutando una imposición social en una disposición afectiva o "instinto maternal" aparente. Además, devela cómo la

asociatividad femenina (ASOQUIPILEÑAS) actúa como catalizador para desnaturalizar estos roles.

- **Eje Interseccionalidad, Territorio y Resistencia: Herrera Prada (2021).** Es la investigación cualitativa más robusta en la matriz para abordar el impacto del conflicto armado y el despojo territorial. Rastreando las narrativas de mujeres afrodescendientes víctimas de desplazamiento forzado en Bogotá, expone una "triple discriminación" (género, raza y clase). Su valor radica en que demuestra cómo el cuidado trasciende el desgaste doméstico para convertirse en una trinchera de resistencia cultural, sanación relacional y reconstrucción del tejido social.

La Tabla 1. condensa de manera estructurada las justificaciones metodológicas aplicadas para la consolidación de estos referentes dentro de la monografía:

***Tabla 1.** Artículos semilla y justificación de su selección dentro del diseño documental*

Artículo	Eje que representa	Justificación de su selección
Jiménez Moreno, Luna Novoa & Wiesner Luna (2020)	Doble presencia y salud mental	Se seleccionó porque analiza la dimensión fenomenológica de la doble presencia en entornos urbanos mediante un enfoque hermenéutico. Demuestra que la tensión psíquica constante entre las aspiraciones laborales y las demandas del hogar constituye una vulneración a la justicia ocupacional, actuando como el principal detonante de estresores crónicos y el síndrome de <i>burnout</i> en mujeres trabajadoras.
Ordóñez Osorio (2025)	Economía del cuidado	Se seleccionó porque proporciona un marco analítico desde la economía feminista y el derecho constitucional para entender el cuidado como un subsidio invisible al mercado. Introduce la categoría de "expropiación del tiempo" y discute la "injusticia tridimensional", fundamentando la transición del cuidado desde un deber moral privado hacia un derecho fundamental autónomo exigible ante el Estado.
Guzmán Orjuela (2020)	Género y roles culturales	Se seleccionó porque aborda la dimensión micro-subjetiva del cuidado a través de la teoría del <i>habitus</i> de género y la dominación masculina de Bourdieu. Mediante métodos biográficos y etnográficos en contextos rurales, explica cómo las normas de género se inscriben corporal y mentalmente desde la socialización temprana, naturalizando el sacrificio y sirviendo de base para analizar procesos de resistencia comunitaria.
Herrera Prada (2021)	Interseccionalidad y resistencia	Se seleccionó porque incorpora una matriz interseccional situada que articula las opresiones concurrentes de género, raza y clase en poblaciones vulnerabilizadas por el conflicto armado. Devela de qué manera el desplazamiento forzado reconfigura los roles de cuidado y cómo estas prácticas domésticas son resignificadas por mujeres afrodescendientes como herramientas de resistencia cultural y sanación colectiva.

La selección de estos artículos sirvió como punto de partida para contrastar perspectivas y hallazgos con los demás estudios incluidos en la revisión. De esta manera, los artículos semilla

no constituyeron un corpus independiente, sino un conjunto de referentes representativos dentro de los ocho estudios finalmente seleccionados. Su análisis contribuyó a orientar la construcción de las categorías analíticas y posteriormente permitió establecer similitudes, diferencias, tendencias, debates y vacíos presentes en la literatura revisada.

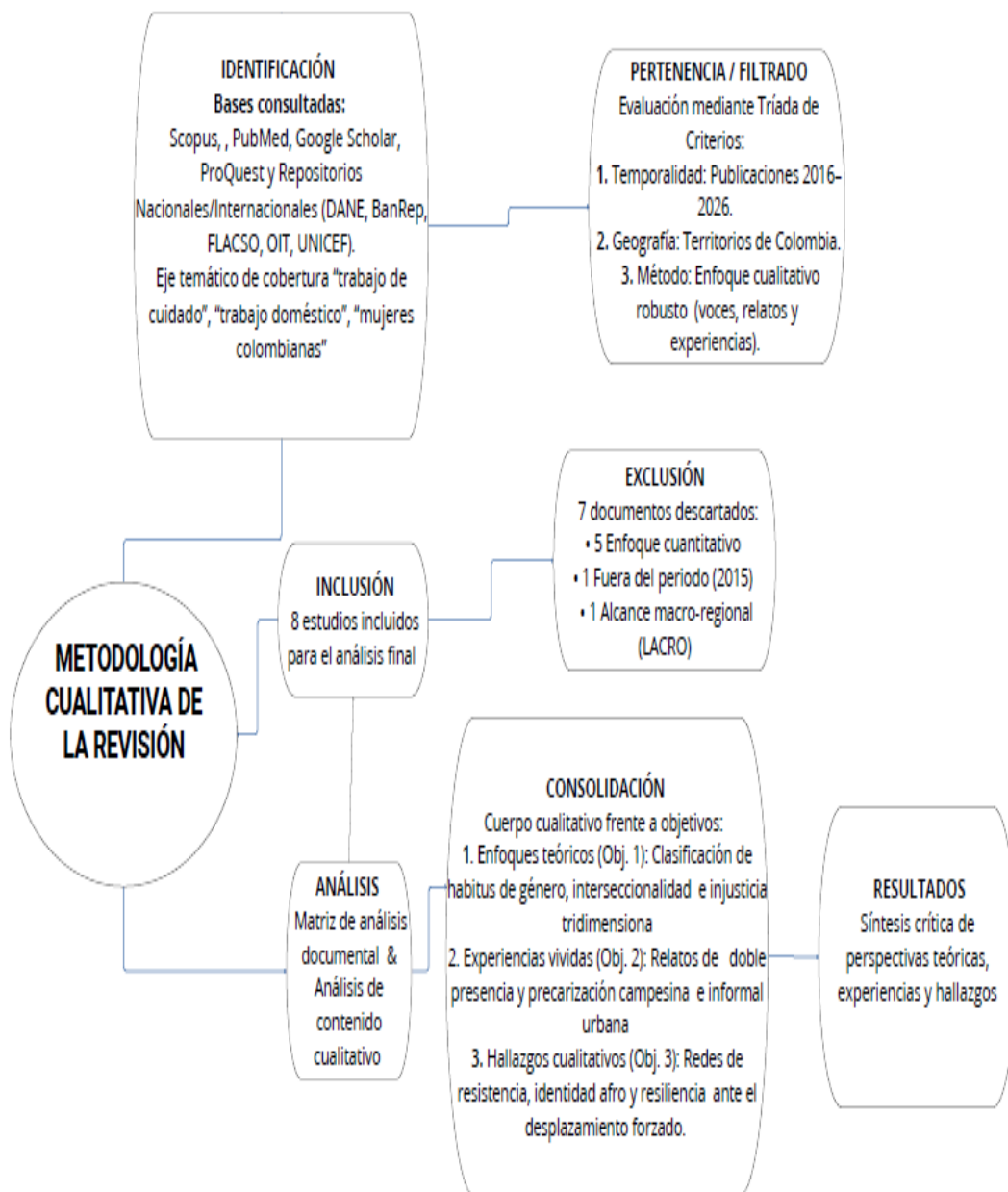
Posteriormente, la información sistematizada fue sometida a un proceso de análisis de contenido cualitativo. Inicialmente se realizó una lectura analítica de cada uno de los documentos seleccionados, identificando los elementos relacionados con el problema de investigación. A partir de esta lectura se organizaron los hallazgos en categorías analíticas previamente definidas y categorías emergentes, permitiendo establecer relaciones entre las perspectivas teóricas, las experiencias de las mujeres y los principales resultados reportados por la literatura.

Finalmente, los hallazgos fueron interpretados de acuerdo con los objetivos específicos de la investigación, permitiendo identificar las perspectivas teóricas y conceptuales utilizadas en los estudios, describir las experiencias relacionadas con el cuidado y el trabajo doméstico y reconocer los principales hallazgos de la literatura cualitativa respecto al papel de las mujeres colombianas en estas labores.

Como complemento del proceso metodológico, la Figura 6 presenta el diagrama de flujo correspondiente a la identificación, selección y análisis de los estudios incluidos en la presente revisión de literatura.

Metodología

Figura 6. Diagrama de flujo de identificación, selección y análisis de estudios



Fuente: Elaboración propia a partir de revisión documental.

Técnicas de recolección de información La técnica empleada para la recolección de la información fue la revisión documental de literatura científica, la cual permitió recuperar información proveniente de artículos científicos, tesis de grado y documentos académicos relacionados con el fenómeno objeto de estudio. Según Hernández Sampieri y Mendoza (2018), esta técnica posibilita recopilar información existente de manera organizada y rigurosa, favoreciendo la construcción del conocimiento a partir de fuentes secundarias.

Para garantizar la trazabilidad del proceso de búsqueda, la información recuperada fue registrada en una matriz de análisis elaborada por la investigadora. En ella se consignaron datos como autor, año de publicación, objetivo del estudio, metodología, población, perspectivas teóricas, categorías analizadas, principales resultados y aportes a cada uno de los objetivos específicos de la presente monografía. Esta organización permitió seleccionar únicamente aquellos documentos que guardaban relación directa con el problema de investigación y aseguró la consistencia del proceso de revisión documental.

Técnicas de análisis de información: El análisis de la información se realizó mediante la técnica de análisis de contenido cualitativo, entendida como un procedimiento que permite organizar, clasificar e interpretar información textual a partir de categorías previamente definidas y categorías emergentes.

Inicialmente se efectuó una lectura analítica de cada uno de los documentos seleccionados, identificando los elementos relacionados con el problema de investigación. Posteriormente, la información fue clasificada en la matriz de análisis y agrupada de acuerdo con los objetivos específicos de la monografía, permitiendo identificar las principales perspectivas teóricas, las repercusiones del trabajo doméstico y de cuidado no remunerado sobre la salud mental de las mujeres y los hallazgos más relevantes reportados en la literatura científica.

Finalmente, se realizó un análisis comparativo entre los estudios revisados, identificando similitudes, diferencias y tendencias presentes en la producción científica, lo que permitió construir las categorías analíticas que sustentan el capítulo de resultados y análisis.

Consideraciones éticas

La presente investigación corresponde a una revisión documental, por lo cual no implicó la participación directa de seres humanos ni la recolección de información primaria. En este sentido, y de acuerdo con la **Resolución 8430 de 1993 del Ministerio de Salud**, se clasifica como una **investigación sin riesgo**, al emplear exclusivamente técnicas y métodos de investigación documental retrospectivos que no realizan intervención alguna sobre los sujetos (**Ministerio de Salud, 1993**). Asimismo, durante el desarrollo de la investigación se respetaron los principios éticos de honestidad académica, rigurosidad científica, transparencia y respeto por la propiedad intelectual, garantizando el adecuado reconocimiento de las ideas de los autores mediante la aplicación de las Normas APA (séptima edición). De igual manera, se tuvieron en cuenta los principios establecidos en la **Ley 1090 de 2006**, Código Deontológico y Bioético del Psicólogo, particularmente aquellos relacionados con la responsabilidad científica, la integridad en la producción del conocimiento y el uso ético de la información documental.

Resultados y análisis:

En este capítulo se presentan, de forma integrada y comparativa, los hallazgos derivados del análisis de los ocho estudios cualitativos seleccionados para la presente revisión documental. En lugar de realizar una descripción aislada por cada artículo, la información se ha articulado de manera categorial para dar respuesta estricta a los tres objetivos específicos de la investigación, permitiendo vincular los determinantes macroestructurales del cuidado con las experiencias psicosociales situadas de las mujeres colombianas.

Perspectivas Teóricas y Conceptuales sobre el Cuidado

Para dar cumplimiento al primer objetivo específico, este apartado sistematiza los lentes epistemológicos, categorías ontológicas y enfoques disciplinares que la literatura científica reciente utiliza para deconstruir el trabajo doméstico y de cuidado no remunerado en Colombia. Comprender estos marcos conceptuales resulta fundamental, ya que define si el fenómeno es

abordado como una disposición privada y naturalizada o como un problema de índole político, económico y de justicia social.

A continuación, la Tabla 2 organiza sintéticamente los aportes conceptuales identificados, los cuales se encuentran interconectados gráficamente en la Figura 2, permitiendo mapear la transición desde la economía feminista hasta la psicología social crítica

Tabla 2. *Perspectivas teóricas y conceptuales identificadas en los estudios revisados sobre prácticas de cuidado y trabajo doméstico.*

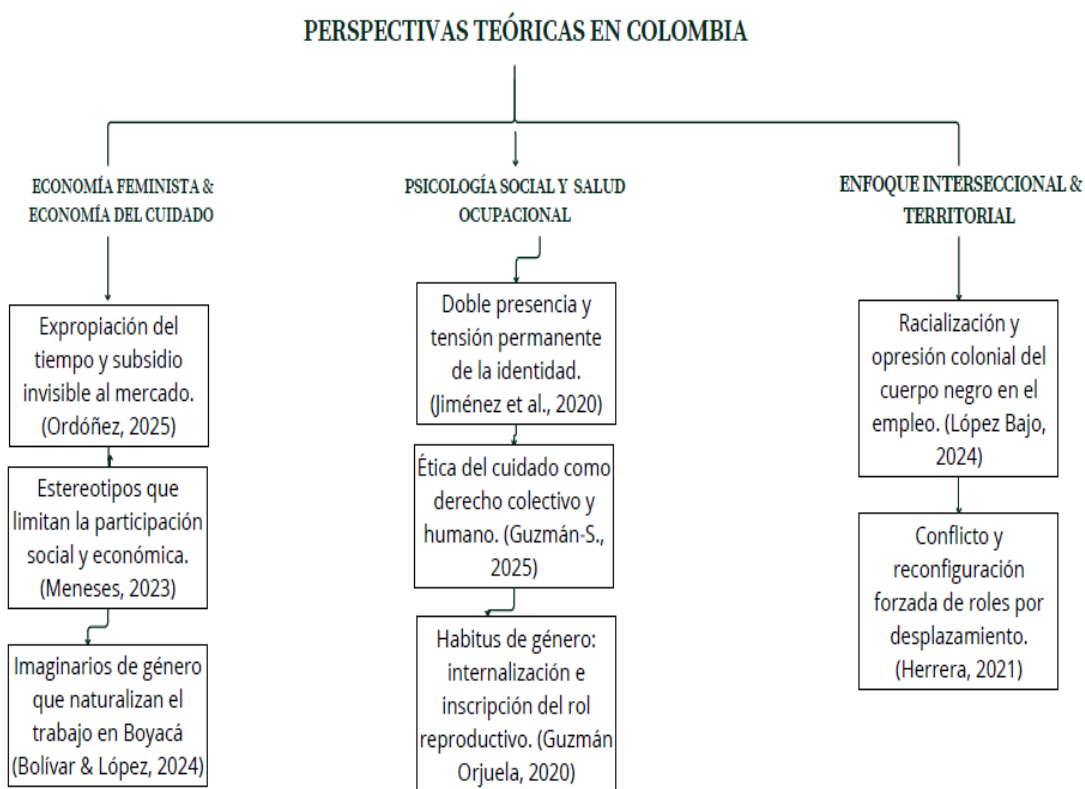
Artículo	Perspectiva Teórica / Conceptual	Principales Aportes
Jiménez et al. (2020)	Psicología de la Salud Ocupacional y Justicia Ocupacional	Analiza la tensión identitaria derivada de la contradicción entre las aspiraciones laborales y las exigencias del ámbito doméstico (doble presencia).
Guzmán-Sánchez (2025)	Ética del Cuidado y Corresponsabilidad Social	Propone transitar del cuidado como una obligación individual feminizada hacia un derecho humano de responsabilidad colectiva.
Ordóñez Osorio (2025)	Economía Feminista y Enfoque Interseccional	Introduce la categoría de la "expropiación del tiempo" como un subsidio invisible de las mujeres al mercado económico.

Artículo	Perspectiva Teórica / Conceptual	Principales Aportes
Bolívar Hernández y López López (2024)	Economía del Cuidado e Imaginarios Sociales	Examina cómo los imaginarios tradicionales en el sector rural legitiman el cuidado como una labor inherentemente femenina.
Guzmán Orjuela (2020)	Sociología Estructural (Bourdieu)	Explica la reproducción del trabajo reproductivo en mujeres campesinas a través de la internalización de un "habitus de género".
López Bajo (2024)	Enfoque Interseccional y Racialización	Visibiliza la articulación entre las desigualdades de género y las dinámicas de discriminación racial en el trabajo doméstico remunerado.
Meneses Medina (2023)	Perspectiva Crítica de Género y Ruralidad	Analiza cómo los estereotipos tradicionales de género limitan el reconocimiento y la participación económica de las mujeres rurales.
Herrera Prada (2021)	Enfoque Interseccional, Territorial y Resistencia	Explora la reconfiguración forzada de los roles de cuidado en contextos de desplazamiento como

Artículo	Perspectiva Teórica / Conceptual	Principales Aportes
		una estrategia colectiva de supervivencia.

Fuente: Elaboración propia a partir de la información de Jiménez Moreno et al. (2020), Guzmán-Sánchez (2025), Ordóñez Osorio (2025), Bolívar Hernández y López López (2024), Guzmán Orjuela (2020), López Bajo (2024), Meneses Medina (2023) y Herrera Prada (2021).

Figura 7. Cartografía de perspectivas teóricas en Colombia



Fuente: Elaboración propia

Como se puede observar en la Figura 2 (Cartografía de Perspectivas Teóricas), la literatura cualitativa no fragmenta los enfoques, sino que genera un puente directo entre categorías macroeconómicas y microsubjetivas. La "expropiación del tiempo" (Ordóñez Osorio, 2025) y los "imaginarios rurales" (Bolívar & López, 2024) actúan como las fuerzas estructurales que posteriormente alimentan e inscriben el "habitus de género" en el cuerpo y la mente de las mujeres cuidadoras (Guzmán Orjuela, 2020).

Análisis narrativo

El análisis de los estudios seleccionados evidencia que existe un amplio consenso respecto a la influencia del trabajo doméstico y de cuidado no remunerado como un determinante estructural en la vida de las mujeres colombianas (Bolívar Hernández & López López, 2024; Guzmán Orjuela, 2020; Guzmán-Sánchez, 2025; Herrera Prada, 2021; Jiménez et al., 2020; López Bajo, 2024; Meneses Medina, 2023; Ordóñez Osorio, 2025). Si bien los autores abordan el fenómeno desde diversas perspectivas disciplinares, coinciden en señalar que estas labores, lejos de pertenecer estrictamente a la esfera privada, operan bajo relaciones de poder que limitan y condicionan la autonomía femenina.

Una tendencia claramente marcada en la literatura es la aplicación de la Economía del Cuidado y la perspectiva feminista, utilizadas de forma convergente por autoras como Guzmán-Sánchez (2025) y Ordóñez Osorio (2025) para denunciar la "expropiación del tiempo" y la invisibilización del subsidio estructural que representan estas labores no pagadas para la sostenibilidad del sistema económico formal. Asimismo, desde la sociología y la psicología social (Guzmán Orjuela, 2020; Jiménez et al., 2020) se profundiza en cómo la internalización de roles, mediante mecanismos psicosociales y estructurales como el "habitus de género" y la "doble presencia", configura la subjetividad de las mujeres, sometiendo sus proyectos de vida a una tensión constante entre el empleo remunerado y el doméstico.

Finalmente, destaca la integración del enfoque interseccional y territorial en la producción científica reciente (Herrera Prada, 2021; López Bajo, 2024; Meneses Medina, 2023). Esta perspectiva analítica permite comprender que la experiencia del cuidado no es homogénea en el territorio nacional; por el contrario, factores concurrentes como la etnia, la ruralidad, la exclusión

social y el desplazamiento forzado reconfiguran drásticamente la carga del cuidado, transformándola en algunos escenarios específicos en una herramienta de resistencia política, sanación relacional y supervivencia comunitaria (Herrera Prada, 2021; López Bajo, 2024).

Debates y Tensiones Críticas en la Literatura de Cuidado

La literatura sobre el cuidado en Colombia no muestra una sola visión unificada; por el contrario, al revisar las investigaciones seleccionadas, saltan a la vista tres grandes debates y desacuerdos que son fundamentales para entender el problema desde la psicología social.

El primer debate tiene que ver con la contradicción entre formalizar el cuidado y la realidad de los malos empleos. Por un lado, autoras que defienden las leyes y la economía con enfoque de género, como Guzmán-Sánchez (2025) y Ordóñez Osorio (2025), aseguran que la desigualdad disminuirá cuando el Estado reconozca el cuidado como un derecho obligatorio por ley y pague un sueldo a las cuidadoras. Sin embargo, al cruzar esta idea con la realidad descrita por López Bajo (2024), aparece una dura contradicción: en lugares como Cartagena, trabajar en el servicio doméstico con contratos o leyes no ha borrado el maltrato ni la humillación, sino que mantiene empleos muy mal pagados y un fuerte desprecio por la raza. El estudio de López Bajo (2024) demuestra que las leyes de protección laboral (como las Leyes 1595 de 2012 o 1788 de 2016) no sirven de mucho si no se cambia al mismo tiempo la vieja idea cultural de asociar a las mujeres negras e indígenas con la servidumbre y la limpieza en los hogares de familias adineradas. Este es un problema de discriminación que las propuestas de leyes generales suelen ignorar.

El segundo debate discute cómo sienten las mujeres el cansancio y el choque con su propia identidad. Desde el punto de vista de la salud en el trabajo, Jiménez Moreno, Luna Novoa y Wiesner Luna (2020) afirman que el estrés extremo y el agotamiento mental (*burnout*) ocurren por la "doble presencia"; es decir, por la carga de cumplir al mismo tiempo con un empleo fuera de casa y con las tareas del hogar. Para las mujeres de ciudades grandes y competitivas como Bogotá, esto genera una lucha interna dolorosa entre "lo que la sociedad espera que hagan" como madres perfectas y "lo que ellas quieren hacer" para crecer profesionalmente. En cambio, si miramos el estudio rural de Bolívar Hernández y López López (2024), esta culpa se vive de otra

manera en el campo. En Boyacá, las mujeres campesinas no ven su vida partida en dos mundos (empleo versus hogar); para ellas, las costumbres familiares machistas están tan arraigadas que las jornadas eternas de trabajo doméstico se aceptan con total normalidad, viéndose como una muestra natural de "amor" y entrega a la familia. Así, mientras en la ciudad el sufrimiento emocional nace de notar el choque de roles, en el campo el agotamiento avanza en silencio porque ni siquiera se reconoce que limpiar o cocinar sea un "trabajo", ocultando la explotación bajo una idea de afecto.

Finalmente, el tercer debate se centra en si el cuidado es solo una carga o si puede convertirse en una forma de protección y defensa. La mayoría de los análisis económicos y numéricos del cuidado tienden a ver las labores del hogar de forma totalmente negativa: como una esclavitud, una pérdida de tiempo, una causa de pobreza y una barrera que no deja progresar a las mujeres, tal como señalan Meneses Medina (2023) y Ordóñez Osorio (2025). Pero frente a esa visión que solo destaca el castigo del tiempo, el estudio de Herrera Prada (2021) plantea algo completamente diferente. Al escuchar los relatos de mujeres afrodescendientes que llegaron a Bogotá huyendo de la violencia y el conflicto armado, Herrera Prada descubre que el cuidado se transforma. Ante el total abandono del Estado y la pérdida de sus tierras, atender el hogar y la comunidad deja de ser solo una carga pesada. Las mujeres que sufrieron el desplazamiento forzado convierten el cuidado en una herramienta compartida para resistir, sanar sus heridas emocionales y salvar la vida de los suyos. Acciones cotidianas como tejer trenzas a las niñas, contar historias tradicionales o usar plantas medicinales en los barrios populares se vuelven su principal refugio para sobrevivir juntas.

Este desacuerdo final demuestra que los investigadores discuten activamente si el cuidado debe verse solo como un sinónimo de castigo, debilidad y sumisión, o si la psicología social comunitaria debe rescatarlo como un espacio donde conviven el dolor de las injustices y la fuerza de las mujeres para salir adelante en sus comunidades.

Matriz de interseccionalidad

Con el fin de evitar una lectura homogeneizante del género que desdibuje las particularidades y asimetrías del territorio nacional, la Figura 8 esquematiza una matriz de interseccionalidad basada en la literatura cualitativa analizada. Este mapa relacional representa gráficamente de qué manera las variables situadas de ruralidad (Bolívar & López, 2024), etnicidad y racialización (López Bajo, 2024), despojo violento por conflicto (Herrera Prada, 2021) y vulnerabilidad económica modifican sustancialmente el ejercicio del cuidado y agudizan las consecuencias psicosociales en las mujeres colombianas.

Figura 8. *Matriz de interseccionalidad y afectaciones situadas en el territorio*

Condición	Cómo modifica el cuidado	Consecuencia
Ruralidad (Bolívar & López, 2024; Guzmán Orjuela, 2020)	Menor acceso a servicios, infraestructura y agua.	Sobrecarga extrema de tiempos y arraigo de imaginarios tradicionales.
Afrodescendientes (López Bajo, 2024)	Racialización histórica de los cuerpos y nichos de servidumbre.	Precarización laboral, triples jornadas y desvalorización social
Desplazamiento (Herrera Prada, 2021)	Reconfiguración forzada de roles en entornos urbanos hostiles.	Mayor vulnerabilidad, pérdida de redes de apoyo y fractura de proyectos de vida
Pobreza (Ordóñez Osorio, 2025)	Menor apoyo institucional y privatización del gasto de bienestar.	Dependencia económica crónica y exclusión del mercado laboral.

Fuente: Elaboración propia

Experiencias Vividas y Repercusiones en la Salud Mental

En consonancia con el segundo objetivo específico, esta sección se adentra en la dimensión fenomenológica y psicosocial del cuidado, analizando los costos afectivos, las tensiones de identidad y los impactos en el bienestar psicológico reportados en las narrativas de las mujeres colombianas. Desde la Psicología Social-Comunitaria Crítica y la Psicología de la Salud Ocupacional, se busca demostrar que manifestaciones como el estrés crónico o la

frustración no constituyen fallas de adaptación individual, sino síntomas directos de un sistema que impone una severa asimetría ocupacional.

La Tabla 3 clasifica las consecuencias sintomáticas documentadas por los autores, mientras que la Figura 3 esquematiza la ruta psicosocial que convierte la sobrecarga de la doble presencia en un problema objetivo de injusticia ocupacional.

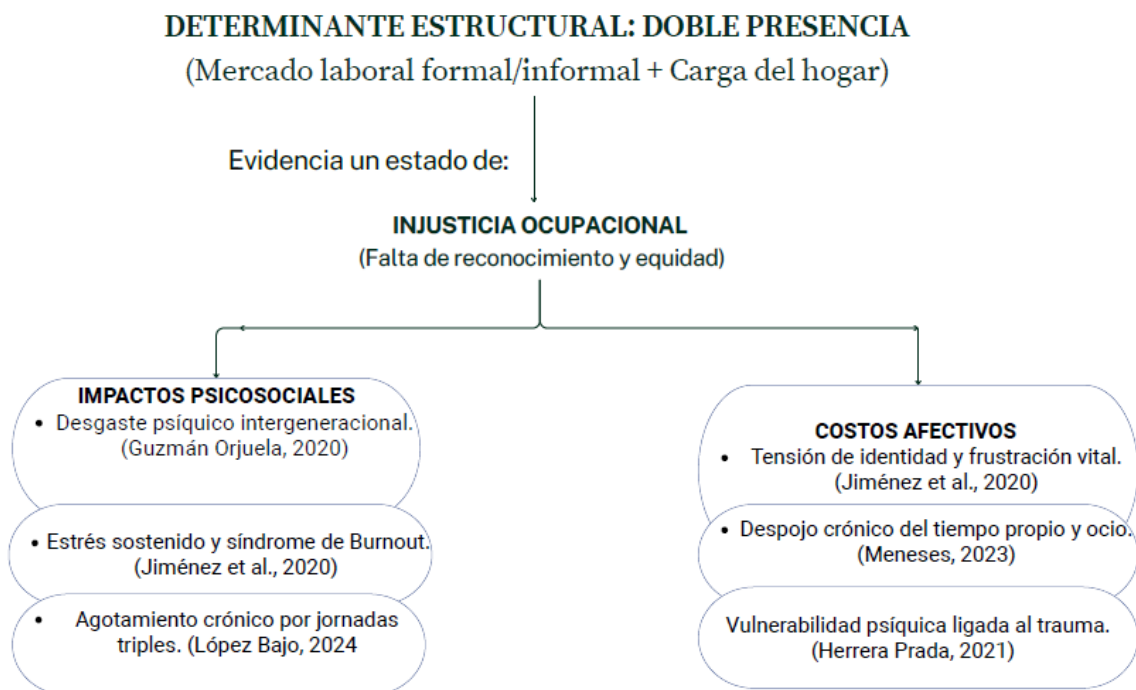
Tabla 3. *Impactos y costos del cuidado sobre la salud mental de las mujeres*

Artículo	Consecuencias Encontradas en la Salud Mental
Jiménez et al. (2020)	Agotamiento crónico, estrés sostenido y desgaste psíquico (<i>burnout</i>).
Guzmán-Sánchez (2025)	Sobrecarga emocional y privación sistemática de tiempo propio.
Ordóñez Osorio (2025)	Vulnerabilidad psicosocial ligada a la falta de reconocimiento e injusticia ocupacional.
Bolívar Hernández y López López (2024)	Tensión psicológica producida por la naturalización e invisibilización del rol de cuidado.
Guzmán Orjuela (2020)	Desgaste psíquico derivado del mandato cultural y la reproducción intergeneracional del rol.
López Bajo (2024)	Precarización de la salud integral por sobrecarga física y emocional de la doble jornada.
Meneses Medina (2023)	Despojo del tiempo propio, frustración y anulación de posibilidades de liderazgo.

Artículo	Consecuencias Encontradas en la Salud Mental
Herrera Prada (2021)	Desgaste emocional complejo derivado del trauma del desplazamiento y la reconfiguración forzada.

Fuente: Elaboración propia a partir de la información de Jiménez Moreno et al. (2020), Guzmán-Sánchez (2025), Ordóñez Osorio (2025), Bolívar Hernández y López López (2024), Guzmán Orjuela (2020), López Bajo (2024), Meneses Medina (2023) y Herrera Prada (2021).

Figura 9. Ruta psicosocial de las experiencias vividas y determinantes de la doble presencia



Fuente: Elaboración propia

La articulación visual de la *Figura 9 (Ruta Psicosocial de las Experiencias Vividas)* evidencia que la "doble presencia" analizada por Jiménez et al. (2020) no es una simple sumatoria de horas, sino un determinante psicosocial que fragmenta el espacio mental de las

mujeres. Al conectar estos hallazgos, se revela que el despojo sistemático del tiempo propio para el ocio o el descanso (Meneses, 2023) es el principal detonante del desgaste psíquico intergeneracional (Guzmán Orjuela, 2020) y del síndrome de burnout corporativo o informal.

Análisis narrativo

Las investigaciones analizadas permiten identificar que la sobrecarga del trabajo de cuidado tiene una incidencia directa y acumulativa sobre la salud mental de las mujeres, siendo el agotamiento emocional, el desgaste psíquico y el estrés crónico las repercusiones observadas con mayor frecuencia en la literatura cualitativa (Guzmán-Sánchez, 2025; Jiménez et al., 2020; López Bajo, 2024). Los estudios coinciden en que estas consecuencias no responden a fallas incidentales de carácter individual, sino que son el resultado directo de la "doble presencia", entendida como la exigencia sincrónica de cumplir con las demandas del mercado laboral externo y las exigencias del hogar (Jiménez et al., 2020). Este fenómeno fragmenta el espacio mental de las mujeres y genera una tensión identitaria constante entre el desarrollo autónomo y el mandato de servidumbre cultural (Guzmán Orjuela, 2020; Jiménez et al., 2020).

Se observa una clara tendencia a situar la privación y el despojo del "tiempo propio" como el factor explicativo central dentro de los hallazgos cualitativos (Guzmán-Sánchez, 2025; Meneses Medina, 2023; Ordóñez Osorio, 2025). Esta restricción extrema del tiempo libre actúa como una barrera que impide el desarrollo de actividades fundamentales de autocuidado, esparcimiento, descanso y educación informal, mermando paulatinamente el bienestar psicológico.

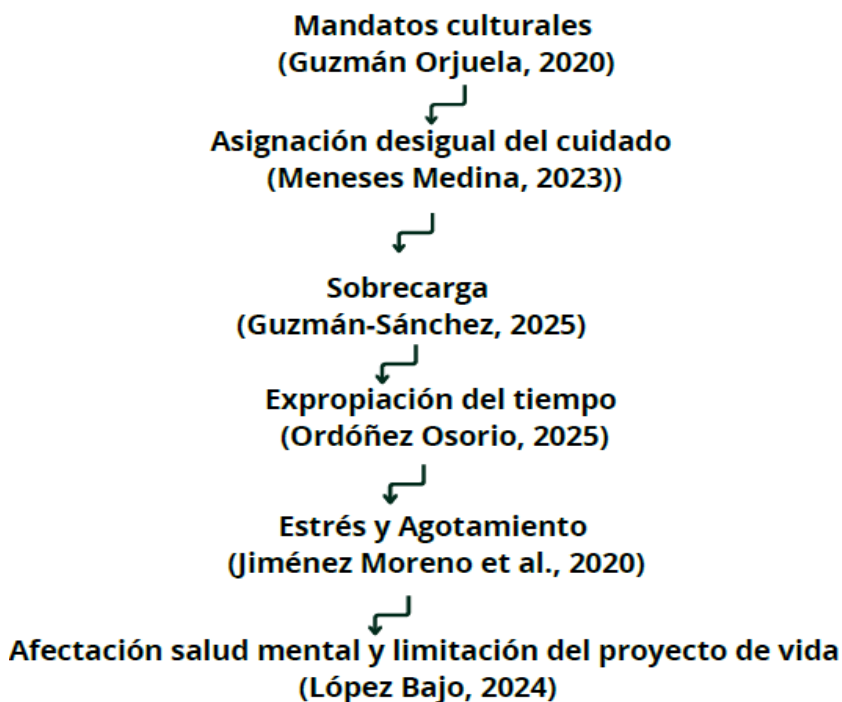
Asimismo, las consecuencias varían críticamente según el contexto territorial y social analizado: mientras que en los entornos urbanos la doble presencia suele traducirse en el síndrome de burnout y trastornos del estado de ánimo vinculados al estrés de la vida corporativa o informal (Jiménez et al., 2020), en los entornos rurales y en comunidades afrodescendientes afectadas por la violencia, el desgaste psicológico se ve potenciado por triples jornadas y la persistencia de imaginarios de género restrictivos (Bolívar Hernández & López López, 2024; Guzmán Orjuela, 2020; Meneses Medina, 2023). Especial atención merece el escenario de

conflicto, donde el trauma del desplazamiento forzado obliga a una reconfiguración violenta de los roles domésticos, provocando una vulnerabilidad psíquica profunda asociada a la pérdida forzada de los proyectos de vida originales (Herrera Prada, 2021). En consecuencia, la literatura sugiere que el deterioro de la salud mental de las cuidadoras es la manifestación sintomática de una profunda ausencia de justicia ocupacional en el país (Jiménez et al., 2020; Ordóñez Osorio, 2025).

Modelo psicosocial del desgaste

Para articular los presupuestos de la psicología social comunitaria crítica con la psicología de la salud ocupacional, la Figura 10 modela de forma secuencial la ruta etiológica del desgaste psíquico. El esquema representa el tránsito mediante el cual los mandatos culturales internalizados (Guzmán Orjuela, 2020) se transforman progresivamente en estresores crónicos, sobrecarga y privación sistemática de bienestar (Jiménez Moreno et al., 2020; Meneses Medina, 2023), demostrando que el malestar psicológico y el burnout son emergentes de la injusticia ocupacional estructural y no una falla adaptativa individual.

Figura 10. *Modelo psicosocial de la ruta etiológica del desgaste psíquico*



Fuente: Elaboración propia

Hallazgos Cualitativos: Resistencia y Rutas de Corresponsabilidad

Finalmente, en atención al tercer objetivo específico, este apartado analiza las estrategias de afrontamiento, los horizontes de transformación y las recomendaciones políticas formuladas por las investigaciones revisadas. Lejos de adoptar una postura exclusivamente victimizante, la literatura cualitativa rescata la agencia de las mujeres en sus territorios, rastreando cómo el cuidado comunitario se transforma en un espacio de sanación colectiva, al tiempo que exige el tránsito definitivo del modelo "familista" hacia sistemas integrales de corresponsabilidad pública.

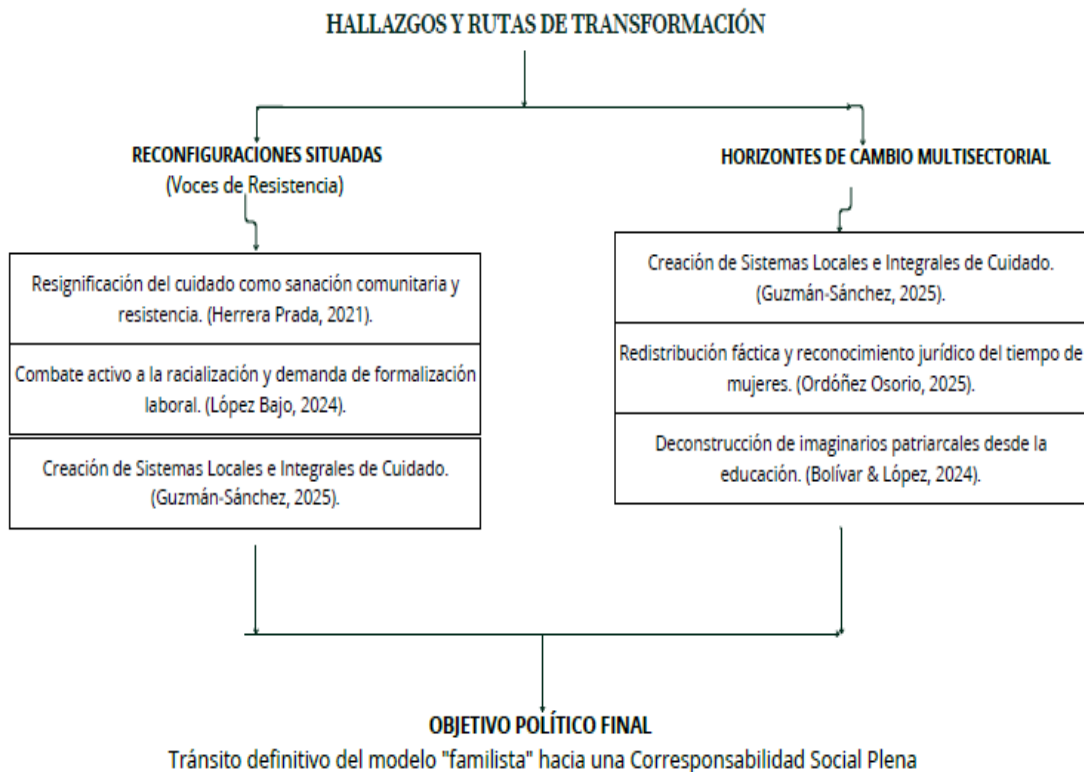
La Tabla 3 compendia las recomendaciones multisectoriales dadas por los autores, las cuales son proyectadas dinámicamente en la Figura 11 como una hoja de ruta aplicable para las políticas públicas de género en el país.

Tabla 4. Estrategias de intervención y recomendaciones propuestas por los autores seleccionados

Artículo	Estrategias o Recomendaciones Propuestas
Jiménez et al. (2020)	Fomento de la justicia ocupacional y equilibrio en los roles diarios cotidianos.
Guzmán-Sánchez (2025)	Creación de Sistemas Integrales de Cuidado bajo el principio de responsabilidad colectiva.
Ordóñez Osorio (2025)	Redistribución equitativa y reconocimiento jurídico a través de políticas públicas sectoriales.
Bolívar Hernández y López López (2024)	Deconstrucción y desnaturalización de los imaginarios patriarcales de género.
Guzmán Orjuela (2020)	Revalorización del rol de las mujeres campesinas y fomento a la asociatividad femenina.
López Bajo (2024)	Reconocimiento social digno, formalización laboral y combate a la racialización del cuidado.
Meneses Medina (2023)	Fortalecimiento de la participación comunitaria y empoderamiento de las mujeres rurales.
Herrera Prada (2021)	Resignificación del cuidado como una forma de resistencia colectiva y reconstrucción del tejido social.

Fuente: Elaboración propia a partir de la información de Jiménez Moreno et al. (2020), Guzmán-Sánchez (2025), Ordóñez Osorio (2025), Bolívar Hernández y López López (2024), Guzmán Orjuela (2020), López Bajo (2024), Meneses Medina (2023) y Herrera Prada (2021).

Figura 11. Matriz de hallazgos cualitativos y rutas de corresponsabilidad multisectorial



Fuente: Elaboración propia

Tal como ilustra la Figura 11 (Matriz de Hallazgos Cualitativos y Rutas de Corresponsabilidad), las soluciones propuestas por la academia exigen superar la noción de "ayuda doméstica" para plantear una reconfiguración total del cuidado bajo el principio de responsabilidad colectiva (Guzmán-Sánchez, 2025). El mapa visibiliza que la única manera de mitigar de raíz el desgaste mental de las cuidadoras es mediante la creación de Sistemas Locales de Cuidado y el reconocimiento jurídico fáctico de su tiempo (Ordóñez Osorio, 2025).

Análisis narrativo

El análisis de las propuestas aportadas por la literatura científica permite estructurar una hoja de ruta conceptual clara hacia la transformación social y la equidad de género en Colombia. Existe un consenso académico robusto en que las soluciones a esta crisis de cuidado no deben apelar a la voluntad o a la resiliencia individual de las mujeres, sino que demandan una transición estructural hacia un modelo de corresponsabilidad social (Guzmán-Sánchez, 2025; Ordóñez Osorio, 2025). Los autores sugieren de forma convergente que la respuesta efectiva debe ser de naturaleza multisectorial, articulando los esfuerzos del Estado, el mercado, las comunidades y los hombres a través del diseño de Sistemas Locales de Cuidado orientados a democratizar las tareas domésticas y proveer redes formales de apoyo (Bolívar Hernández & López López, 2024; Guzmán-Sánchez, 2025).

Por otro lado, se identifica de manera transversal un vacío en la producción científica: a pesar de la solidez cualitativa de las investigaciones en la descripción de las realidades vividas en los territorios, se observa una marcada desconexión entre la evidencia académica y los tomadores de decisiones gubernamentales, lo cual ralentiza la transferencia del conocimiento y pospone el reconocimiento jurídico definitivo y la redistribución fáctica del cuidado (Ordóñez Osorio, 2025).

Las recomendaciones del cuerpo analítico se agrupan firmemente en torno a dos ejes fundamentales: por un lado, la necesidad urgente de superar, desde la educación temprana y los entornos comunitarios, los imaginarios y estereotipos tradicionales que aún normalizan la sobrecarga como un atributo biológico femenino (Bolívar Hernández & López López, 2024; Guzmán Orjuela, 2020; Meneses Medina, 2023); y, paralelamente, la adopción de medidas estatales que compensen económicamente, formalicen laboralmente y protejan de forma social a las trabajadoras del cuidado, reduciendo las dinámicas históricas de precarización y racialización (López Bajo, 2024; Ordóñez Osorio, 2025).

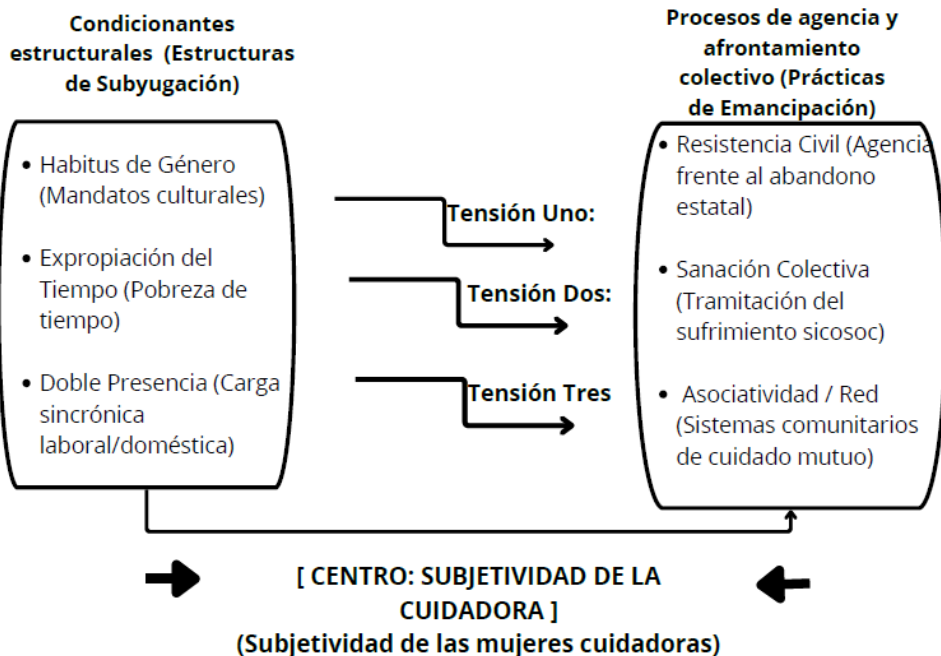
Finalmente, se destaca la importancia crítica de integrar las voces y narrativas situadas de las mujeres rurales, afrocolombianas y víctimas de desplazamiento forzado como un insumo metodológico obligatorio (Herrera Prada, 2021; López Bajo, 2024; Meneses Medina, 2023). Esto resulta indispensable para evitar el diseño de políticas públicas homogéneas y centralistas que ignoren las particularidades, saberes y necesidades diversas que caracterizan a los territorios colombianos.

Discusión Crítica: Trascendencia Psicosocial y Contradicciones Situadas

El análisis integrado de los resultados cualitativos plantea interrogantes axiales para la disciplina psicológica en el contexto colombiano: ¿Qué significa éticamente el cuidado para la salud mental de un país históricamente fracturado por la desigualdad y la violencia? Los hallazgos revelan una profunda contradicción ontológica: el cuidado en Colombia es, simultáneamente, un dispositivo de opresión, expropiación del tiempo y desgaste psíquico (Jiménez et al., 2020; Ordóñez Osorio, 2025), y una trinchera de resistencia comunitaria, sanación relacional y preservación de la vida frente a las secuelas de la guerra y el despojo violento (Herrera Prada, 2021).

Para la psicología social comunitaria, esto devela que la subjetividad de las mujeres colombianas está atravesada por dinámicas de violencia simbólica y alienación, pues el habitus de género (Guzmán Orjuela, 2020) hace que las mujeres experimenten como "afecto espontáneo o deber maternal" lo que en la esfera macroeconómica constituye un subsidio invisible y gratuito al mercado (Ordóñez Osorio, 2025). Los autores cualitativos revisados entran en un diálogo tenso pero necesario: mientras las aproximaciones urbanas urgen la liberación del tiempo y la equidad ocupacional frente al empleo formal (Jiménez et al., 2020), los enfoques rurales y étnicos recuerdan que, en territorios desprotegidos por el Estado, el cuidado comunitario autogestionado por mujeres es el único soporte real contra el desamparo institucional y la violencia sistémica (Herrera Prada, 2021; Meneses Medina, 2023).

Figura 12. Modelo integrador de las tensiones psicosociales del cuidado.



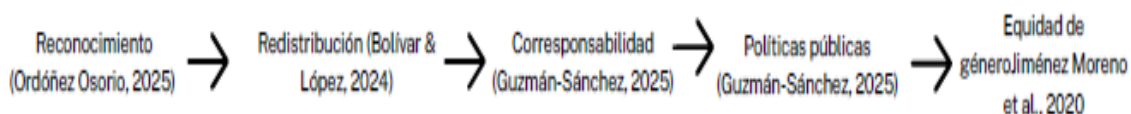
Fuente: Elaboración propia

Como se sintetiza en la Figura 12, la evidencia analizada permite comprender que las prácticas de cuidado en las mujeres colombianas se configuran como un espacio de tensión permanente entre fuerzas estructurales de opresión y procesos de agencia comunitaria. Mientras categorías como el habitus de género, la expropiación del tiempo y la doble presencia representan mecanismos que reproducen la desigualdad y el desgaste psicosocial, la literatura también documenta la emergencia de estrategias de resistencia, sanación colectiva y asociatividad que resignifican el cuidado como una práctica de transformación social. Esta síntesis integradora evidencia que la subjetividad de las cuidadoras no puede comprenderse desde una lógica exclusivamente de vulnerabilidad, sino como un proceso dinámico en el que coexisten experiencias de opresión, resiliencia y acción colectiva.

Ruta hacia la equidad

A modo de síntesis propositiva e integradora, la Figura 13 diseña una hoja de ruta multisectorial extraída de las recomendaciones y alternativas planteadas por la academia cualitativa del país. Este esquema representa la secuencia lógica y política necesaria para migrar de un escenario de opresión y privatización del cuidado hacia uno de justicia social comunitaria, sirviendo como una transición analítica directa hacia las conclusiones de esta monografía al conectar el reconocimiento legal con la equidad de género.

Figura 13. Hoja de ruta para la implementación de la corresponsabilidad y los Sistemas Locales de Cuidado.



Fuente: Elaboración propia

Diagnóstico de vacíos epistémicos encontrados en la literatura

El ejercicio de revisión documental cualitativa exige un posicionamiento crítico frente al estado del arte de la producción científica del país. La Tabla 4 sintetiza un mapeo de vacíos documentales derivados de nuestro propio análisis metodológico, representando de forma explícita las asimetrías de la literatura actual: aquello que ha sido densamente teorizado frente a los campos, poblaciones y enfoques psicológicos que permanecen marginados en la agenda de investigación contemporánea.

Tabla 5. Diagnóstico de vacíos epistémicos encontrados en la literatura

**Lo densamente encontrado
(Tendencia dominante)**

Alta concentración en estudios de comunidades y prácticas rurales
(Bolívar & López, 2024; Guzmán, 2020)

**Lo que aún falta por investigar
(Vacío crítico)**

Escasez de análisis cualitativos profundos sobre cuidado informal en periferias urbanas.

Enfoques de análisis predominantemente descriptivos y socioeconómicos

Sub-representación y vacíos severos en narrativas de mujeres cuidadoras de comunidades indígenas.

Énfasis en la dimensión macro de la Economía del Cuidado

Necesidad de un mayor desarrollo de categorías explicativas desde la clínica social y la psicología comunitaria.

Fuente: Elaboración propia a partir del análisis de la literatura científica revisada (Bolívar y López, 2024; y Guzmán, 2020)

Conclusiones:

Tras culminar el proceso de análisis y discusión de la producción científica cualitativa de la última década, se consolidan las siguientes conclusiones de esta revisión crítica. En ellas se condensan los puntos de convergencia teórica, los vacíos de conocimiento identificados y los desafíos políticos y sociales que la corresponsabilidad y la equidad de género imponen en el contexto nacional actual.

La integración de los hallazgos permitió identificar que el fenómeno del cuidado en Colombia no puede comprenderse únicamente como una práctica doméstica ni reducirse exclusivamente a sus efectos adversos sobre la salud mental. La evidencia revisada muestra que las experiencias de las mujeres cuidadoras se configuran como un escenario de tensiones permanentes entre estructuras históricas de desigualdad y procesos de agencia individual y colectiva. En este sentido, la subjetividad de las cuidadoras se construye en un espacio dinámico donde coexisten mecanismos de opresión, prácticas de resistencia, estrategias comunitarias de apoyo y posibilidades de transformación social.

En primer lugar, la evidencia analizada demuestra de manera contundente que el cuidado no constituye únicamente un conjunto atomizado de tareas domésticas e instrumentales, sino una densa estructura de organización político-social sobre la cual descansa buena parte del andamiaje económico y del bienestar colectivo del país (Guzmán-Sánchez, 2025; Ordóñez Osorio, 2025). La aparente "normalidad" y obligatoriedad cultural con la que históricamente se ha asignado esta responsabilidad a las mujeres invisibiliza relaciones de poder profundamente arraigadas, las cuales continúan reproduciendo brechas estructurales en el acceso al tiempo, al trabajo remunerado digno, a la salud mental y al libre desarrollo de los proyectos de vida femeninos.

Más allá de constatar esta consabida sobrecarga, la verdadera potencia analítica de estos hallazgos radica en comprender teóricamente que dicho fenómeno opera en la subjetividad como un proceso psicosocial acumulativo y destructivo. Categorías como la doble presencia, el despojo del tiempo propio y el habitus de género no se manifiestan de forma aislada en la literatura; conforman un entramado sintomático y relacional que deteriora progresivamente la autonomía, produce desgaste psíquico crónico (burnout) y vulnera flagrantemente el derecho inalienable a la justicia ocupacional de las mujeres cuidadoras (Guzmán Orjuela, 2020; Jiménez et al., 2020; Meneses Medina, 2023).

Aunado a ello, es imperativo reconocer que el fenómeno del cuidado posee un carácter profundamente situado e histórico en Colombia. Las vivencias de una cuidadora urbana no son equiparables a las trayectorias de resistencia, despojo y triple discriminación de una mujer rural, campesina, afrocolombiana o víctima de desplazamiento forzado (Herrera Prada, 2021; López Bajo, 2024). Esto devela, por tanto, un principio metodológico crítico para la psicología social: las respuestas institucionales resultan estériles e insuficientes si no incorporan una matriz interseccional que reconozca los saberes locales y las múltiples opresiones cruzadas que configuran el cuidado en los diversos territorios colombianos.

Por consiguiente, el cuidado emerge en este escenario como un desafío eminentemente político y de salud pública, que trasciende de forma definitiva el confinamiento moral de la esfera privada. Mientras el sostenimiento de la vida continúe reposando de forma desproporcionada sobre las espaldas de las mujeres, la sociedad colombiana persistirá en un modelo de desarrollo insostenible, sustentado en la apropiación silenciosa de su tiempo, su salud y sus aspiraciones

personales. En consecuencia, la corresponsabilidad social deja de plantearse como una opción ética o solidaria voluntaria para erigirse como una condición obligatoria e indispensable para la justicia social y comunitaria (Guzmán-Sánchez, 2025; Ordóñez Osorio, 2025).

Frente a esta realidad, el mayor interrogante y desafío epistemológico que hereda esta revisión cualitativa no consiste meramente en el diseño técnico para redistribuir equitativamente las tareas del hogar, sino en la urgencia de operar una transformación radical en las formas en que la sociedad moderna valora el acto de sostener la vida humana. Mientras el cuidado continúe considerándose una obligación o disposición "natural" de las mujeres y no una responsabilidad colectiva de la civilización, se seguirán reproduciendo desigualdades que erosionan el tejido social. La pregunta que permanece abierta y que confronta a la psicología social-comunitaria contemporánea ya no es quién cuida hoy en los territorios, sino qué tipo de sociedad democrática y éticamente viable es posible construir cuando aquellas que sostienen la vida también posean la libertad y las garantías plenas de ejercer sus propios proyectos de vida.

Desde la perspectiva de la Psicología Social-Comunitaria Crítica, esta transformación requiere trascender el reconocimiento teórico del problema y traducir la evidencia científica en estrategias concretas de intervención. Por ello, como producto integrador de esta revisión, la Tabla 5 presenta una propuesta de lineamientos de intervención organizados por niveles ecológicos, orientados a fortalecer las capacidades individuales, familiares, comunitarias e institucionales para deconstruir el habitus de género, mitigar el desgaste psíquico asociado a la doble presencia y promover una corresponsabilidad efectiva del cuidado. De este modo, la monografía aporta una comprensión integradora que demuestra que transformar las condiciones de vida de las mujeres no implica únicamente redistribuir las tareas domésticas, sino también fortalecer las capacidades colectivas para cuestionar los mandatos de género, consolidar redes comunitarias de apoyo e impulsar políticas públicas que reconozcan el cuidado como un derecho colectivo y un componente esencial de la salud mental y la justicia social.

Tabla 6. *Lineamientos psicosociales propuestos para la articulación de Sistemas de Cuidado en Colombia.*

Nivel de Intervención	Dimensión Crítica Analizada	Acción Psicológica y Comunitaria Propuesta
Micro-subjetivo	Habitus de género e internalización de los mandatos de abnegación cultural.	Procesos de educación popular y talleres de deconstrucción de imaginarios patriarcales para promover la equidad y la redistribución del cuidado en la vida doméstica cotidiana.
Meso-comunitario	Doble presencia, aislamiento relacional y desgaste psíquico crónico (burnout).	Fortalecimiento de redes de apoyo mutuo, fomento de la asociatividad femenina y espacios colectivos de sanación relacional frente al desamparo institucional o el desplazamiento.
Macro-político	Expropiación del tiempo, invisibilización económica y falta de justicia ocupacional.	Asesoría psicopolítica y metodológica cualitativa en el diseño de Sistemas Locales de Cuidado, garantizando que los presupuestos estatales incluyan un enfoque interseccional y situado.

Fuente: Elaboración propia a partir de la síntesis crítica de la literatura cualitativa revisada (2016-2026).

A partir de los hallazgos documentados, los estudios analizados proponen transformar la forma tradicional en que la psicología aborda el agotamiento femenino, evitando reducir el estrés a una simple falla personal o a un problema confinable al ámbito clínico individual. La literatura demuestra que dicho cansancio extremo no surge de déficits adaptativos internos, sino de un

entorno estructuralmente injusto donde el trabajo doméstico no remunerado y las labores de cuidado sostienen la economía del país a costa de la salud de las mujeres. Se evidencia, por tanto, que la psicología debe articularse con una perspectiva socioeconómica para comprender que el bienestar de las mujeres colombianas se quebranta debido a condiciones macroestructurales y a la privación sistemática de tiempo para sus propios proyectos de vida.

Asimismo, la revisión subraya la necesidad de desnaturalizar aquellas construcciones sociales que presentan el cuidado exclusivamente como un "acto de amor" o un "deber natural" inherente a la feminidad. Los estudios exponen que, bajo dichos imaginarios, opera un subsidio invisible que alimenta la economía nacional a expensas de jornadas interminables en el ámbito doméstico. Igualmente, la literatura enfatiza que la experiencia de ser cuidadora en Colombia cambia de manera radical según el contexto socioterritorial: las realidades de las mujeres rurales, afrocolombianas o afectadas por el desplazamiento forzado presentan matices y heridas que las estadísticas tradicionales no logran capturar, revelando que dicha entrega cotidiana, además de constituir una pesada carga, opera simultáneamente como una forma de resistencia y un refugio para la comunidad (Herrera Prada, 2021; López Bajo, 2024).

Finalmente, el análisis de la literatura apunta a una profunda contradicción: el trabajo doméstico y las labores de cuidado funcionan simultáneamente como un mecanismo de opresión y desgaste, y como el principal sostén comunitario ante la ausencia del Estado. Por consiguiente, la investigación evidencia la urgencia de abandonar aquellas posturas que romantizan el sufrimiento femenino bajo la premisa de que la resistencia pasiva constituye una virtud. Las alternativas documentadas señalan que la solución no radica en dotar a las mujeres de herramientas individuales para soportar el estrés, sino en exigir transformaciones estructurales en dos frentes complementarios: por un lado, mediante la implementación estatal de sistemas públicos que redistribuyan el cuidado y fortalezcan redes de apoyo; y por otro, a través de una práctica psicológica que rechace la culpabilización individual y fomente la corresponsabilidad social. Con ello, la literatura consolida la convicción de que ninguna sociedad democrática puede sustentarse sobre el sacrificio del tiempo y los sueños de las mujeres, siendo la verdadera justicia social el punto de partida para reconocer y compartir equitativamente las responsabilidades del cuidado.

Referencias

Nota sobre el uso de herramientas de Inteligencia Artificial:

Se utilizó IA para apoyo en organización, corrección de estilo, y mejora de claridad. La selección de documentos, extracción de hallazgos, construcción de categorías analíticas, interpretación y conclusiones fueron realizadas por la autora.

- Bolívar Hernández, L. D., & López López, W. I. (2024). *La economía del cuidado, imaginarios sociales, políticos y económicos de mujeres rurales de Boyacá (Boyacá, Colombia)*. Revista de Trabajo Social, (100), 107-119.
<https://doi.org/10.7764/rts.100.30-38>

Bourdieu, P. (2002). *Campo de poder, campo intelectual: Itinerario de un concepto*.

Editorial Montessoror.

<https://docs.google.com/file/d/0B1KBLEt4UJ5zNUVvbIVJUUVVRNm11OFRleEJ2eXE1UQ/edit?resourcekey=0-B7JGE21F0rKUPnJeeuHlvQ>

Congreso de la República de Colombia. (2006). *Ley 1090 de 2006. Por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones*. Diario Oficial No. 46.383 del 6 de septiembre de 2006.

<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=66205>

Departamento Administrativo Nacional de Estadística. (2025). *Encuesta Nacional de Uso del Tiempo (ENUT) 2024-2025*. DANE.

<https://www.dane.gov.co/index.php/estadisticas-por-tema/pobreza-y-condiciones-de-vida/encuesta-nacional-del-uso-del-tiempo-enut>

Departamento Administrativo Nacional de Estadística. (2024). *Encuesta Nacional de Uso del Tiempo (ENUT) 2024–2025*

<https://www.dane.gov.co/index.php/estadisticas-por-tema/pobreza-y-condiciones-de-vida/encuesta-nacional-del-uso-del-tiempo-enut>

Gilligan, C. (1982). *In a different voice: Psychological theory and women's development*. Harvard University Press.

https://www.researchgate.net/publication/275714106_In_A_Different_Voice_Psychological_Theory_and_Women's_Development

Guzmán Orjuela, K. V. (2020). *Prácticas de trabajo doméstico y de cuidado no remunerado de mujeres campesinas mediadas por la construcción del habitus de género. entre la dominación masculina y la participación en organizaciones de mujeres campesinas: Asociación de Mujeres Rurales Emprendedoras de Quipile -ASOQUIPILEÑAS-, un estudio de caso* [Tesis de Maestría, Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales (FLACSO)].

<https://repositorio.flacsoandes.edu.ec/items/fc4ab835-4f15-462c-96dd-2926c4887433>

Guzmán-Sánchez, M. A. (2025). *Cuidado informal en Colombia, desde una perspectiva feminizada hacia una perspectiva de responsabilidad colectiva*. Revista Latinoamericana de Estudios de Familia. <https://doi.org/10.17151/rlef.2025.17.1.5>

Herrera Prada, D. S. (2021). *Análisis de las transformaciones del trabajo de cuidado y del trabajo productivo desde las narrativas de mujeres afrodescendientes víctimas de desplazamiento forzado*. Trabajo de grado, Corporación Universitaria Minuto de Dios]. Repositorio Institucional UNIMINUTO.

<https://repository.uniminuto.edu/server/api/core/bitstreams/f5dce443-219d-4b16-895e-f87545743dc0/content>

López Bajo, L. P. (2024). *Mujeres que limpian: Experiencia de afrocolombianas en el trabajo doméstico remunerado. Caso Cartagena de Indias*. Revista de Estudios Regionales. <https://doi.org/10.59307/terne2.481>

Martín-Baró, I. (1989). *Sistema, grupo y poder: Psicología social desde Centroamérica (II)*. UCA Editores.

Meneses Medina, P. A. (2023). *Reflexiones sobre el papel de las mujeres rurales colombianas en el trabajo*. Revista Punto Género. <https://doi.org/10.5354/2735-7473.2023.73473>

Ministerio de Salud. (1993, 4 de octubre). *Resolución 8430 de 1993: Por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud.*

<https://minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/RESOLUCION-8430-DE-1993.pdf>

Montero, M. (2004). *Introducción a la psicología comunitaria: Desarrollo, conceptos y procesos*. Paidós.

Jiménez Moreno, N. A., Luna Novoa, I. A., & Wiesner Luna, V. (2020). *Sentidos ocupacionales de mujeres que desafían la vida familiar doméstica y la vida laboral*. Revista Colombiana de Ciencias Sociales. <https://doi.org/10.21501/22161201.3152>

Ordóñez Osorio, A. A. (2025). *Trabajo de cuidado no remunerado: Un análisis de la desigualdad de género, el reconocimiento jurídico y la redistribución desde un enfoque interseccional*. Precedente Revista Jurídica. <https://doi.org/10.18046/prec.v27.7895>

Organización Internacional del Trabajo. (2018). *El trabajo de cuidado y los trabajadores del cuidado para un futuro con trabajo decente*. OIT.

https://www.ilo.org/sites/default/files/wcmsp5/groups/public/@dgreports/@dcomm/@publications/publication/wcms_633135.pdf

Tronto, J. C. (2015). *Who cares? How to reshape a democratic politics*. Cornell University Press.

<https://traficantes.net/libros/%C2%BFqui%C3%A9n-lo-cuida>