

Aquí *y* allá

Relatos de doble presencia

Escritos por trabajadoras de la Región del Maule

Relatos de doble presencia
Escritos por trabajadoras de la Región del Maule

© Universidad Católica del Maule

Autoras:

Paula Ceballos – Vásquez.
Dra. en Enfermería, Profesora Adjunta Investigadora.
Universidad Católica del Maule.

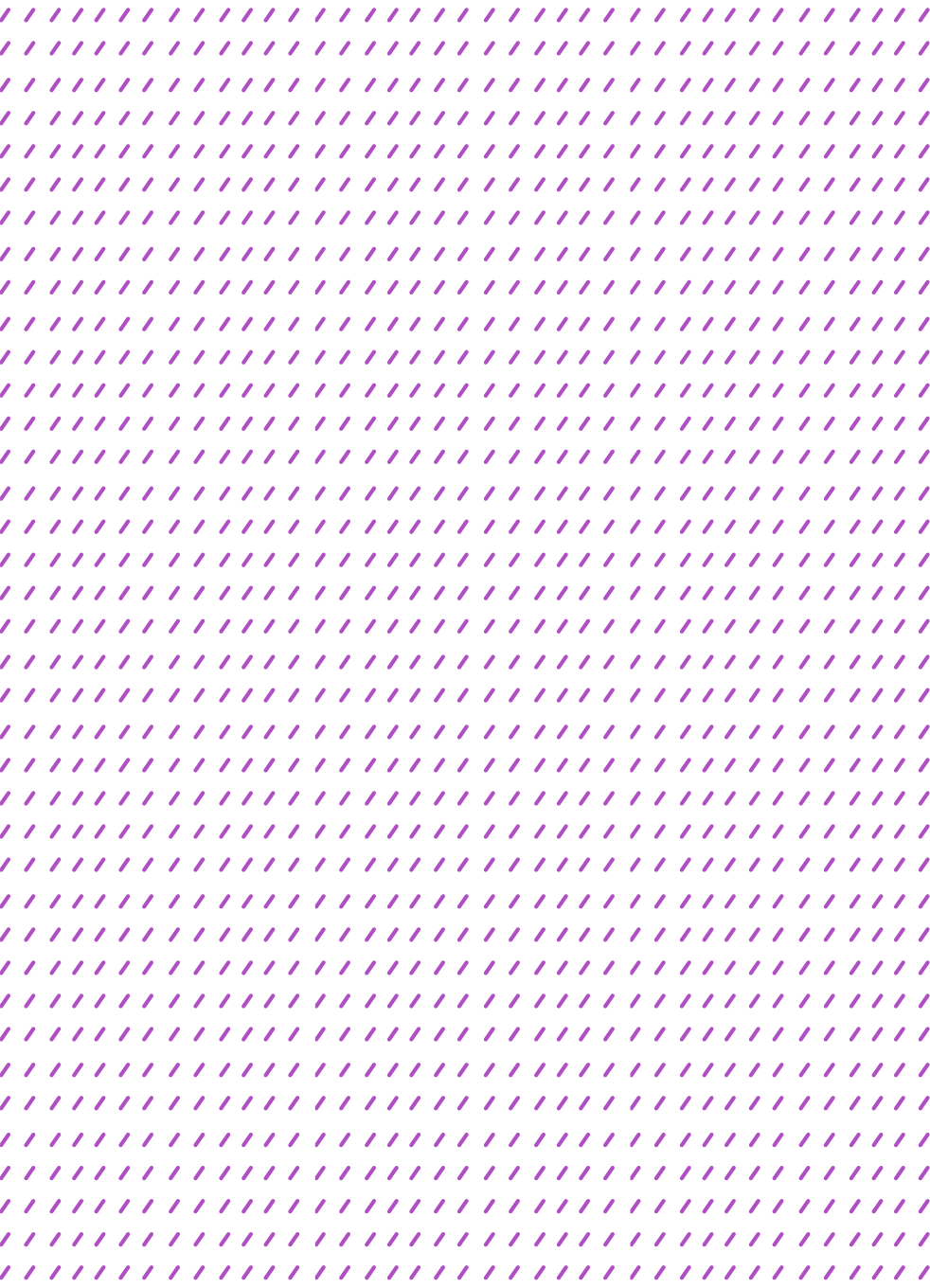
Yanni Palacios – González
Mg. en Enfermería. Profesora Auxiliar Docente.
Universidad Católica del Maule.

Diseño y diagramación:

Karen Sarabia Vásquez

Invierde Woman es una iniciativa financiada por el Gobierno Regional del Maule a través del Fondo de Innovación para la Competitividad (FIC).

2025.



Desde el Gobierno Regional del Maule tenemos el compromiso de apoyar iniciativas que ponen en el centro la salud, la equidad, el bienestar de las personas y la ciencia que se genera en el Maule.

Este libro, fruto del trabajo conjunto entre investigadoras, instituciones y las propias mujeres trabajadoras; nos muestra con claridad una realidad muchas veces invisibilizada: la doble presencia que enfrentan tantas mujeres maulinas y que las afecta a nivel personal y también en su productividad laboral.

Sus relatos son un reflejo de cómo la carga laboral y familiar es, a veces fuente de orgullo y motivación y, otras, un peso que afecta la salud y que nos invita a reflexionar sobre las corresponsabilidades en el cuidado que, incluso, pueden tener repercusiones en la productividad regional. En esta medida también son muy atendibles las estrategias que plantea el libro a nivel organizacional.

Este proyecto financiado por el Fondo de Innovación para la Competitividad del Gobierno Regional del Maule nos recuerda que, detrás de cada estadística, hay historias, voces y testimonios que deben ser escuchados y reconocidos. Relevar estos factores psicosociales es fundamental para avanzar hacia una cultura en la que ellas no tengan que asumir toda la responsabilidad.

Financiar y respaldar este tipo de investigaciones es invertir en el futuro, porque permite comprender mejor los desafíos que enfrentan las mujeres y proponer soluciones con enfoque de género que impacten positivamente en su salud y en la sociedad entera.

Pedro Pablo Álvarez-Salamanca Ramírez
Gobernador Regional del Maule.

Relatos de doble presencia escritos por trabajadoras de la Región del Maule

Este libro constituye algo más que un producto dentro de un proyecto de investigación. Es un testimonio vivo de la realidad de las mujeres trabajadoras de la Región del Maule que enfrentan la doble presencia, esa carga oculta que puede ser fuente de energía, pero también un riesgo que desgasta y afecta su salud.

Dar visibilidad a estos relatos es abrir una ventana hacia lo que muchas veces permanece en silencio. Comprender la relación entre factores psicosociales y salud cardiovascular femenina es un aporte concreto al bienestar y, al mismo tiempo, un llamado a construir una cultura de corresponsabilidad, donde el cuidado y el trabajo sean compartidos de manera justa.

Desde la UCM, concebimos la ciencia desde el espíritu de servicio y es por eso que el conocimiento generado debe impactar en las personas, contribuir al desarrollo de la región y hacernos reflexionar sobre lo.

Darle voz a las mujeres para que expresen cómo se sienten cuando están “aquí y allá”, no sólo pone de manifiesto una seria problemática que nos debe cuestionar como sociedad; sino que permitirá que otras personas que dedican su vida al cuidado, se sientan representados, visibilizados y acompañados.

Dr. Claudio Rojas Miño
Rector Universidad Católica del Maule.

Prólogo

En cada una de estas páginas, encontrarás ecos de una batalla diaria que muchas mujeres y cuidadores libran en silencio. La Dra. Gladys Rolo, catedrática de la Universidad de la Laguna (Tenerife, España), explicará en sencillo qué es la doble presencia. Un fenómeno mundial que viven quienes trabajan y, además, cuidan de otros (hijos, padres, mascotas, entre otros).

Dicho suceso ha marcado la historia de las mujeres. La cultura nos ha responsabilizado, muchas veces sin pedirlo, del cuidado doméstico lo que se ha traspasado de generación en generación, sin opción a objetarlo.

Las mujeres desde los roles sociales decidimos ser madres, trabajadoras, amigas, parejas... Y, a menudo, debemos conciliar dichos roles, los que en ocasiones parecen incompatibles y hacen sentir agotamiento y fatiga dado que debemos esta AQUÍ y ALLÁ. Esto se percibe como un peso extra que llevamos a cuestas... Muchas veces nos toca enmascararlo con una sonrisa y otras, son las lágrimas las que nos dan algo de alivio.

A través de estos relatos, las y los invitamos a sumergirse en el mundo del cuidado, muchas veces invisible e infravalorado. Podrán conocer nuestras alegrías y nuestras sombras, comprender la complejidad de la multiplicidad de roles femeninos en un mundo competitivo, muchas veces hostil y desigual.

Relatos de doble presencia escritos por trabajadoras de la Región del Maule

Además, podrán encontrar algunas recomendaciones o estrategias que proponemos los miembros del equipo Invierte Woman; para hacer frente a la doble presencia como facto psicosocial y, de esta manera, apoyar la salud de las mujeres que cuidan muchas veces con cariño y otras tantas con cansancio. Reconocer esta realidad y visibilizarla también es potenciar una cultura de corresponsabilidad.

Estos relatos son un homenaje a todas las mujeres y cuidadores que han vivido alguna vez esta experiencia llamada doble presencia. Las abrazamos y confiamos en que este texto nos permitirá avanzar a una sociedad más justa con responsabilidades compartidas.

Paula Ceballos – Vásquez
Dra. en Enfermería, Profesora Adjunta Investigadora.
Universidad Católica del Maule.

Doble presencia y carga mental de trabajo

Imagina que tu jornada laboral termina y, en lugar de descansar, comienza otra jornada distinta: preparar la cena, ayudar a los niños en sus tareas escolares, pensar en las citas médicas, atender a familiares mayores o simplemente dejar la casa en orden. Esa es la doble presencia, un término que describe la convivencia simultánea de dos mundos que, lejos de ser paralelos, suelen chocar: el trabajo remunerado y las responsabilidades domésticas y familiares.

Aunque tanto hombres como mujeres pueden experimentar esta tensión, los datos y la experiencia cotidiana nos muestran que son las mujeres quienes se encargan en mayor medida de los cuidados familiares y de las tareas domésticas. A pesar de los avances en igualdad en el mundo laboral y de las políticas y prácticas de conciliación, el reparto de tareas en el hogar sigue siendo profundamente desigual.

Así, mientras las mujeres se incorporan de forma masiva al empleo, los hombres no han hecho el mismo recorrido hacia las responsabilidades del cuidado. Como resultado las mujeres, en general, suelen realizar una “doble jornada”: primero en el trabajo y luego en la casa. Esta situación se agrava cuando las mujeres trabajadoras son el único sustento económico del hogar, deben criar a sus hijas o hijos en solitario, o son las únicas encargadas del cuidado de familiares dependientes.

La dificultad para conciliar ambas esferas de la vida tiene consecuencias en la salud física, mental y emocional de las trabajadoras, manifestándose a través de síntomas de estrés, ansiedad, agotamiento y una sensación de no llegar nunca a todo.

De tal forma que, el trabajo, que debería ser fuente de desarrollo y autonomía, se convierte en una lucha constante contra el reloj, generando en muchos casos insatisfacción.

Detrás de la desigualdad de género en el ámbito laboral se encuentra una cultura de cuidados que, todavía hoy, sigue asociando a la mujer con el papel de cuidadora principal. Aunque los tiempos cambian y los hombres participan cada vez más en las tareas del hogar, las creencias y expectativas sociales siguen situando a las mujeres como responsables naturales de la crianza, la alimentación, la organización familiar o el bienestar emocional de los suyos.

Estas expectativas se traducen en hechos concretos, de tal forma que muchas mujeres, incluso con una carrera profesional consolidada y con alta cualificación, sienten que también deben estar pendientes de la lista de la compra, de las actividades escolares de sus hijos, de los cumpleaños de la familia, de las visitas médicas de sus padres, hijos, hermanos u otros familiares en situación de vulnerabilidad o dependencia. Así el rol culturalmente asignado a las mujeres se perpetúa de manera invisible y genera una desigualdad silenciosa, porque el trabajo de cuidados rara vez se reconoce o se valora como se debería.

Una de las consecuencias fundamentales de la doble presencia es la sobrecarga mental silenciosa que conlleva que la mujer no solo responde a las exigencias de su trabajo sino, también, a los requerimientos de una estructura social que le recuerda constantemente que el cuidado de los demás es su responsabilidad principal. Esta realidad limita el desarrollo profesional, genera sentimientos de culpa y dificulta la igualdad de oportunidades en todos los ámbitos de la vida.

Más allá del cansancio físico, existe una consecuencia menos visible pero igualmente desgastante de la doble presencia que es la carga mental. Esta carga mental silenciosa describe el esfuerzo cognitivo y emocional que implica anticipar, planificar y coordinar la vida familiar y doméstica. Aquí no se trata de hacer las tareas en sí, sino de pensar constantemente en ellas: ¿qué falta en la nevera?, ¿quién recoge a los niños?, ¿qué regalo compramos para el cumpleaños del fin de semana?, ¿quién acompaña a mi familiar en el hospital durante su intervención y/o posterior recuperación? Y todo esto sucede al mismo tiempo que se afrontan las exigencias cognitivas, físicas y emocionales propias del desempeño del trabajo remunerado.

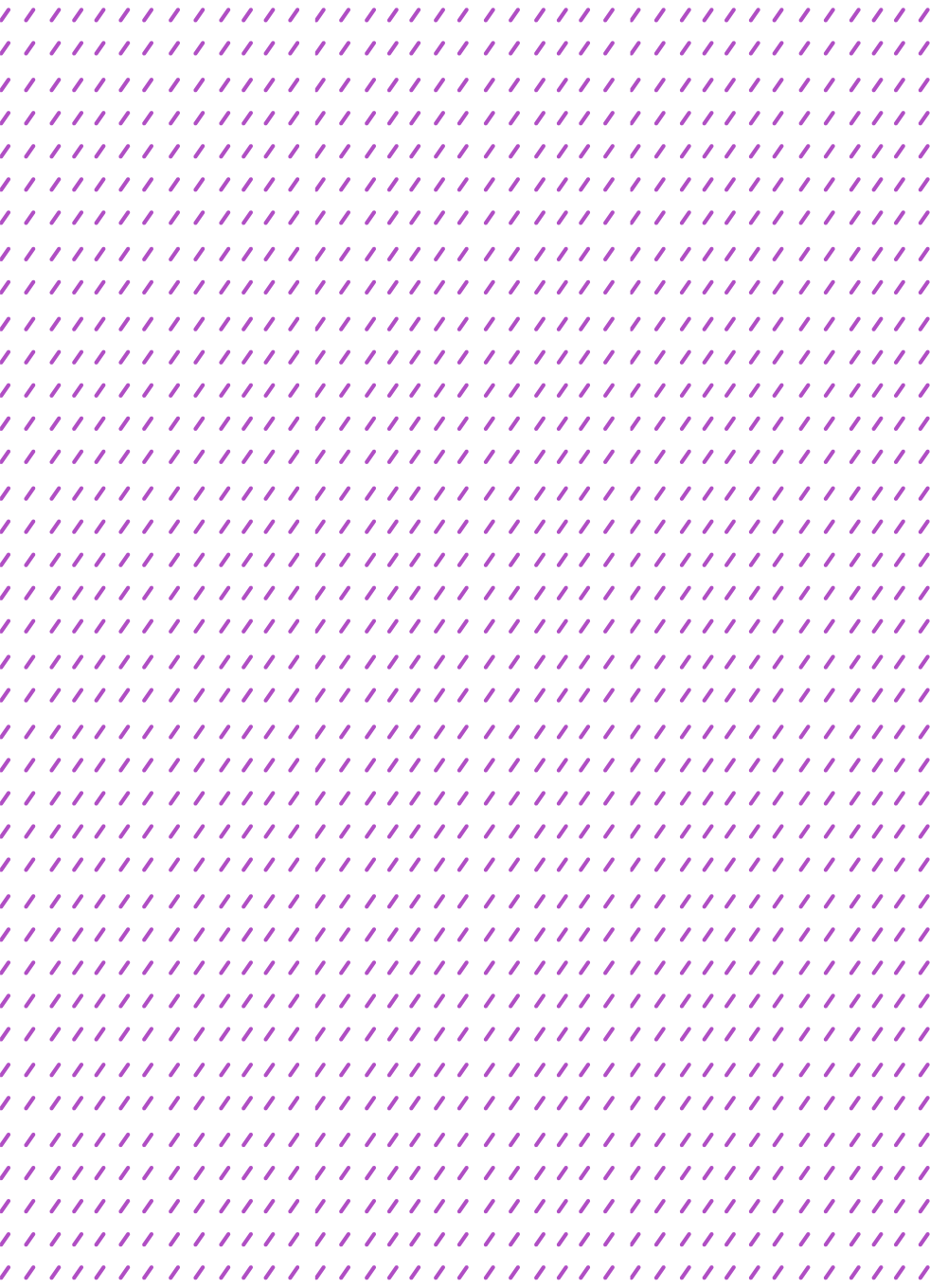
La carga mental silenciosa funciona como un “ruido de fondo” permanente en la cabeza de muchas mujeres. Es un trabajo invisible porque no se mide, no se paga y muchas veces ni siquiera se reconoce. Sin embargo, consume energía, genera estrés y puede tener un fuerte impacto en la autoestima: la sensación de no poder con todo, de no estar a la altura, de vivir en una lista interminable de tareas pendientes.

El problema principal es que el esfuerzo mental y físico resultado de la doble presencia rara vez trae consigo recompensas tangibles. A diferencia del trabajo profesional, que puede traducirse en logros concretos y reconocimiento, la carga mental silenciosa derivada de la presión por los cuidados está hecha de pequeñas tareas repetitivas que, aunque fundamentales para el bienestar familiar, pasan desapercibidas. Y cuando no se pueden realizar o terminar a tiempo, la presión suele recaer directamente en la mujer, generando aún más culpa y frustración en un círculo perverso y emocionalmente desgastador.

En resumen, la carga mental derivada de la doble presencia es una de las expresiones más claras de la desigualdad de género. Es omnipresente, silenciosa y se alimenta de expectativas sociales y culturales que siguen considerando "natural" que las mujeres gestionen la vida doméstica. Reconocer que "sufrimos" o padecemos esta carga es el primer paso para aliviarla. El siguiente paso es compartirla de manera justa, porque el cuidado y la organización de la vida familiar no son responsabilidades femeninas, sino humanas.

Gladys Rolo González

Dra. en Psicología. Profesora Titular de Psicología Social.
Universidad de La Laguna.



“Cuando mi pequeña de 11 años sufre de reflujo, cada cierto tiempo le vienen crisis, en esos momentos no puedo concentrarme en mis labores, mis pensamientos están donde mi hija, eso me afecta en la concentración y en lo emocional”.

- P.S.C.

“Hubo un momento que me sentí con mucha sobrecarga y terminé explotando contra mis hijos por muchas preocupaciones, además les hablaba a mis hijos y no me escuchaban. Luego de hablar con ellos me sentí más aliviada y a la vez con pena”.

- C.M.P.

“Cuando mi hija está enferma y no tengo un diagnóstico claro de lo que tiene. Sobre todo, cuando es una enfermedad respiratoria y no sé cómo tratarla. Me desespera el estar lejos y no poder acudir con ella al médico, me da la impresión de que le va a costar salir de la enfermedad.

Trato de estar en contacto con mi mamá para ir informándome a cada rato de su estado”.

- P.C.D.

“Mi doble presencia la sentí cuando hace un tiempo atrás mi hijo tuvo un accidente automovilístico, quedando hospitalizado en Talca y en pandemia, haciéndose más difícil poder verlo y tener información de su estado de salud. Eso para mí como mamá fue un gran sufrimiento, hasta llegar a estar 3 noches sin poder dormir”.

- E.G.C.

“Básicamente es el sentimiento de querer estar presente en todas las actividades de mis hijos”.

- G.O.S.

“Cuando queda mi mamá bajo mi responsabilidad y ella se enferma.

Yo siento responsabilidad por dejarla a cargo de otra persona y me preocupa no saber que estuviera haciendo las cosas bien.

Disminuye mi concentración”.

- P.G.O.

“Mi experiencia de doble presencia la vi superada cuando por temas de estudio, pruebas importantes de gran peso académico “chocaron” con el tiempo de calidad de mi hija. Al meditar estas situaciones busqué la forma adecuada de llevar estas distintas responsabilidades, me organicé con los tiempos y pude superar la situación la cual me estaba agobiando”.

- C.C.O.

“Lo más difícil de este mes fue la pérdida de mi padrastro, ya que me sentí triste porque cuando me avisaron estaba en el trabajo, y no sabía qué hacer, no estaba ni aquí ni allá. En el trabajo tenía la mente bloqueada porque no sabía qué hacer, si quedarme en el trabajo o irme y apoyar a mi mamá, así que decidí dejar el trabajo e irme a Talca a acompañar a mi madre y a mis hermanos, ya que en el trabajo no estaría tranquila”.

- N.A.A.

“Cuando una de mis hijas se enfermaba y yo tenía que venir a trabajar, para mí era muy angustiante venir a trabajar y dejarla en casa. Mi mente no estaba al 100% en el trabajo, siempre pensando cómo estará mi hijita”.

- A.P.V.

“En ocasiones, cuando se enferma mi hija y yo llamo para saber cómo sigue, mi mamá no me contesta el teléfono. Eso aumenta mi preocupación y me hace pensar cosas negativas, me asusta”.

- N.E.G.

“Cuando mi hija era pequeña, sentía que yo no podía sola y no tenía la ayuda del papá, pero sí tenía el apoyo de mi papá y mi mamita, la cual ya no está con nosotros.

Ahora con el tema de la casa ya que soy el único sustento de mi hogar, al igual que mi rol de mamá. Cada vez se me pone un poco más difícil, pero aún así logró salir adelante con la ayuda de mi papá. En cuanto a lo laboral todo bien, de repente me siento muy sobrecargada de tantas cosas, ya sea por el colegio, casa y puede que a veces por el trabajo, pero de a poco con la ayuda de mi familia logro salir de mi estado de agobio”.

- A.G.G.

“Mi doble presencia se manifiesta como una alerta que debo reflexionar conscientemente y en el momento adecuado para no desprenderme de mi yo físico, sino que lograr el equilibrio y la armonía para que esta sea una experiencia de crecimiento consciente y no una desconcentración del aquí y el ahora, que es lo único real”.

- C.R.

“Hace unos años atrás hubo muchos eventos que nos marcaron como familia, falleció mi abuelita, mi papá se enfermó y estuvo unos días súper mal, a mi mamá le dio depresión por la muerte de su madre. Me tocó cuidar a mi sobrino porque mi hermana trabajaba y estudiaba en la noche, además de cuidar a mi hijo. Me tocaba cuidar a mi mamá, papá y hacer las tareas de todos ellos. Pasaron un par de meses y mi sobrino tuvo un accidente súper grave que lo tuvo al borde de la muerte, donde nos turnábamos para estar con él en el hospital. Esto nos sirvió para mantenernos unidos como familia”.

- E.F.J.

“Estando acá en el trabajo llamaron del colegio de mi hija, diciendo la profesora que mi hija estaba sufriendo una crisis de angustia y debo calmar a mi niña. La angustia que sentí de no poder estar presente con ella era terrible. Al hablar con la pequeña estaba ya un poco más calmada. Al escucharla me quedé más tranquila, pero la angustia y el pensar cómo se sentía me distraía de mis labores”.

- S.P.C.

“Cuando mi hijo se enfermó yo estaba un poco más distraída, estaba muy preocupada y tuve que pedir permiso en el trabajo”.

- V.M.M.



"Mi experiencia de doble presencia la he sentido en días de descanso (fin de semana) relacionadas a trabajo, me sentía agobiada".

- E.V.G.



"Cuando mi papi cayó enfermo me sentí con doble presencia, estaba todo el rato pensando, esperando que me llamara el doctor, estaba preocupada y mientras trabajaba me la pasaba llorando. Después del trabajo tenía que ir al hospital y después llegaba a la casa a ver a mi hijo pequeño".

- C.M.L.



"Mi experiencia de doble presencia fue cuando estaba trabajando y me llamaron del colegio de mi hija que se había caído y golpeado la cabeza, yo lejos sin saber cómo ayudar e ir a buscar a mi hija al colegio, pero llamé a mi mamá para que pudiera hacerlo por mi y pude seguir trabajando un poco menos preocupada".

- A.M.G.

“Mi experiencia de doble presencia fue cuando mi hija mayor tuvo una pérdida de su bebé (aborto espontáneo) y yo al no poder estar con ella todos los días por mi trabajo eso me preocupaba un poco... Pero gracias a Dios ella está bien. Esa situación me afectó a mí ya que me dio mucha pena”.

- A.M.M.

“Mi experiencia de doble presencia fue en el momento del fallecimiento de mi padrastro, al ver que mi mamá no estaba bien me sentía preocupada, teniendo la mente en otra parte y estando más distraída en el trabajo”.

- K.M.A.

“Hace 1 año mi hija tuvo un problema de salud grave. Durante 1 mes la llevé de doctor en doctor y no le daban solución. Yo en el trabajo mal, pero siempre fui responsable y asistía, hasta que un día ya no pude más, me fui a casa, pedí permiso, me fui a cuidar a mi niña y en ese momento fue que ella tuvo una crisis y gracias a Dios cayó en buenas manos y hoy ella está bien, tranquila, sanita. Esta situación me afectó mucho, tenía un desgaste emocional, lloraba a cada rato, estuve realmente mal”.

- V.R.G.

“En el 2021 me separé del padre de mi hija y yo vivía con él, yo no tenía trabajo y dependía 100% de él, entonces habitualmente pensaba qué hacer con mi vida y el cuidado de mi hija. Entonces me fui donde mis padres y comencé la búsqueda de trabajo hasta llegar aquí y constantemente pensaba cómo estaba mi hija con el cambio. Comenzar de cero con mucho miedo y estar mentalmente aquí y allá en el trabajo constante”.

- M.M.L.

“Mi doble presencia consiste en tener trabajo y llegar a la casa hacer las cosas de la casa, con tres hijos y mis hijos no tenían ninguna responsabilidad, toda la carga la tenía yo. Empecé a sentirme mal, no podía dormir, me dolía la espalda y supe que me sentía mal y que esto afectó mi salud”.

- M.G.V.

“Un día mi mamá se enfermó y yo estaba en mi trabajo y me sentí muy preocupada porque la ambulancia la llevaba a Constitución. Me sentía muy triste, nerviosa, temerosa al no poder ir lo más rápido donde ella. Mi forma de actuar cambió con la noticia, estaba tan nerviosa que no podía realizar mi labor al 100% por un momento, hasta saber que mi madrina la iba a acompañar”.

- V.N.M.

“Mi experiencia fue cuando mi hijo no quiso seguir estudiando y yo era quien llevaba el sustento en mi casa, yo hacía el rol de papá y mamá, me generó preocupación que no siguiera con sus estudios”.

- M.R.C.

“Una noche recibí un llamado para contarme que mi hija estaba hospitalizada porque había tenido una pelea, resultó muy golpeada, tenía su cara desfigurada, del hospital la llevaron detenida porque ella empezó la pelea y tenían que hacerle un control de detención. Pedí un día de vacaciones y la acompañé ese día, los próximos días me vine a trabajar, no me concentraba en la labor que desarrollaba y comencé a tener mucho dolor en la espalda, los brazos dormidos y dolor en las manos, mi hija no se estaba recuperando, yo solo pensaba en cómo ayudarla, ella no quería volver a ver al médico, decía que se le iba a pasar sola, pero no pasó, tenía su cara con fracturas por lo que se tuvo que operar y el cuerpo de su madre no pudo más y fui al médico y me dieron licencia...”.

- A.F.D.

“Cuando mi hijo menor tenía 14 años se sentía raro, con cambios muy extraños en su cuerpo, actitudes, yo estando trabajando pensaba mucho en cómo estaba él en casa, solo, al cuidado de su padre pero me hubiese gustado estar más tiempo con él.

Mi hijo fue diagnosticado con una enfermedad llamada síndrome de Kleine-Levine, estuvo así con tratamiento durante muchos años, afortunadamente gracias al cuidado y profesionales adecuados el sanó y hoy día es una persona totalmente curada y sana”.

- E.C.A.

Relatos de doble presencia escritos por trabajadoras de la Región del Maule

“Mi experiencia de doble presencia fue hace 2 años atrás, estaba en el trabajo pero mi mente estaba pensando en mi hija quien estaba hospitalizada, por lo cual estaba desconcentrada y pasó un tractor cerca mío, en ese momento me di cuenta que necesitaba ayuda, ya que mi salud mental se encontraba afectada, tenía problemas para dormir, ansiedad, dolor de cabeza, irritabilidad y cambios de humor”.

- C.V.

“Cuando mi hija tenía 8-9 años, nos costó encontrar alguien que la cuidara en las tardes, mi hijo de 11 años tenía actividades y clases todo el día en su colegio, me vi muy preocupada de que mi hija estuviera muchas horas sola en una casa muy grande y sin compañía. Yo trabajaba en un banco y salía alrededor de las seis de la tarde.

Tuvimos que comprarle un celular para comunicarnos con ella, mi marido iba a verla cada hora o salía con ella a trabajar (colectivo), hasta que encontramos una joven que pudo quedarse con ella para hacerle compañía, este periodo de preocupaciones duró 2 años”.

- A.M.A.

“Mi experiencia de doble presencia ha sido este último mes, ya que estoy en medio de un proyecto importante en mi vida que requiere de mucha dedicación y estar presente en todo momento, este proyecto me ha generado estrés, frustración, rabia y desmotivación, mencionar que no todo es malo, ya que es un proyecto que luché para tenerlo y obviamente me da también alegría y obviamente voy a continuar a pesar de todo... no todo es malo”.

- L.M.L.

Relatos de doble presencia escritos por trabajadoras de la Región del Maule

“Estaba en el trabajo y recibí una llamada sobre el estado grave de salud de mi hermana que estaba embarazada, me preocupé mucho y tenía mucha angustia por lo cual estuve con doble presencia hasta que terminó mi día laboral”.

- S.P.M.

“Cuando mi tía se operó de la columna y me tocó cuidar económicamente de ella ese fue un momento estresante en mi vida, porque económicamente y emocionalmente era agotador pensar en cómo hacer rendir el dinero y como ayudarla emocionalmente también”.

- N.G.V.

“Mi experiencia comenzó cuando mi hija nació porque me dieron la noticia que venía con una hernia umbilical, esto se prolongó por 4 años pero hace una semana atrás me dieron la noticia de que no era necesario operar”.

- K.B.O.

“Mi experiencia de doble presencia fue cuando tuve que dejar a mi bebé de 2 meses y medio y yo primeriza, me costó un poco porque tuve que dejarlo solito, tan chiquitito pero igual sabía que estaba bien porque estaba al cuidado de mi mamá, pero ella después enfermó y me costó cada vez más. Yo trabajando, mi hijo pequeño y mi mamá muy enferma, igual acá en el trabajo sabían y me apoyaban en los permisos y eso me aliviaba mucho a mí”.

- Y.B.D.

“Mi experiencia de doble presencia me marcó cuando mis hijos eran pequeños, era más difícil todo ya que yo no trabajaba y vivíamos el diario vivir, el trabajo de mi esposo no era bueno y vivíamos el día a día”.

- C.A.A.

“Hace más o menos 9 meses comencé con un dolor en mi mano derecha, lo cual no me ha permitido realizar mis actividades diarias, tanto en el trabajo como en la casa. Me cuesta mucho sobre todo realizar las labores del hogar. Hoy voy a pedir una segunda opinión de otro traumatólogo ya que me dicen que la solución es operación.

Ahora solo pienso en lo difícil que será si hay operación, ya que no me permitiría hacer nada y además presentar una licencia médica en mi trabajo, lo que se me hace difícil porque siento que igual le recargo el trabajo a mi colega”.

- B.V.A.

“Mi experiencia del aquí y allá pasó cuando mi hija intentó quitarse la vida ya hace un tiempo atrás, yo trabajando me cuestioné muchas veces mi rol como madre. Si me dedicaba 100% a mi hija o dejaba mi trabajo, el cual igual era muy necesario al estar ella estudiando lejos”.

- M.N.J.

“Siento que, por trabajar, a veces dejé a mis hijas, ser poco cariñosa, pero ahora trato de suplir esas carencias afectivas. Las niñas a veces cobran sentimientos y eso me pasa la cuenta.

Pero ahora que están más grandes, trato de dar lo que no pude hacer, ya sea por trabajo y que no pude estar ahí. Ser más amorosa con la más pequeña, para que al final de los tiempos tengan los mejores recuerdos de mí. Ser colaboradora en lo que más pueda con Domi, ayudarla y manifestar mi amor, porque como ella es la más chica ya todo lo vivido con las más grandes, no volver a repetirlo”.

- I.R.H.

“Un día viernes, el último del primer semestre, donde había que cerrar notas, tuve un alza de presión gatillada por un viaje que tenía el día siguiente en familia y por el trabajo que tenía que terminar ese día”.

- R.B.M.

“Hace como 8 años, viví una experiencia donde mi vida era doble. Casa, hijos, marido, padres, trabajo, sindicato y estudios.

Era tanta la presión que colapsé y entré en una etapa de depresión, donde me exigía y no comprendía qué me estaba dañando mentalmente, y pasó que un día estallé o mejor dicho lloré, y no podía parar de llorar y solo quería llorar. Fui a parar al hospital y me dieron calmantes y descanso, pero era una sonámbula andante, no me gustó mucho la situación, no quería vivir así, sintiendo miedo a la gente y teniendo que tomar medicamentos, así que hice un cambio a mi vida, empezar a quererme de nuevo y enfocarme en mis prioridades primero, para empezar a recuperar mi salud mental”.

- R.S.H.

“Tiempo atrás, en la juventud tuve muchas responsabilidades, con mi familia, hijos, marido, casa, trabajo, etc. Todo esto produjo en mí un cansancio extremo y me enfermé por tantas cosas que debía enfrentar y ser la mejor en todo.

En el presente tengo dos enfermedades que debo cuidar, que son diabetes y tiroiditis aguda y aprendí a vivir con ellas y a cuidarme en todo sentido. Dejé atrás la sobrecarga de responsabilidades y organizo y optimizo mi tiempo lo mejor posible.

Hoy en día vivo tranquila y sigo paso a paso las actividades y métodos para poder tener una buena calidad de vida”.

- N.R.V.

“A principio de este año cuando comencé a trabajar con mi nuevo curso, eran todos niños desconocidos, me sentí un poco complicada porque se me extrañaban, eran muy dependientes de mi apoyo, pensé que no podría seguir adelante con mi nuevo curso, estaba estresada con todo lo nuevo que se me venía”.

- C.A.R.

“Hace unos meses tuve una crisis emocional, se me juntaron muchas malas noticias con mi familia, a mi mamá en primer lugar le descubrieron muchas patologías, luego mi hija fue hospitalizada por su diabetes gestacional y mi nieta enfermó, entonces fue cuando no sabía dónde ir primero, si enfocarme en mi hija o nieta, aunque fue difícil pude lograr estabilizar mis emociones y calmar mi corazón, y pensar en mí también, sino, no podría estar bien yo, y si no lo estaba cómo ayudaba a los demás, con la ayuda de Dios y la Virgen salí del trance y sigo con mi vida adelante”.

- M.M.A.

“Me sentí angustiada y sobrepasada porque me sentía responsable, más que responsable, como mamá de mis padres, entendí que me tengo que preocupar de ellos, pero no sobreprotegerlos”.

- I.C.S.



“Hace años atrás, quedé al cuidado de mi madre y padre, producto de una enfermedad (ACV) de mi madre, yo trabajaba en un colegio, demandaban de mi tiempo ambas situaciones muy delicadas para el momento, en el que mis hijos además eran pequeños y dependían de mí”.

- M.C.G.



“Mi experiencia que me marcó fue en el año 2010, durante el terremoto, ya que en ese tiempo trabajaba en un packing y ese día venía saliendo del trabajo y cuando empezó el terremoto me generó mucha angustia y preocupación por mis hijas que estaban en la casa, sin saber como estaban, si es que les había pasado algo”.

- I.M.S.



“Estando trabajando, realizando mis labores, mi cuerpo está aquí, pero mi mente está en la casa de mis papás, sobre todo el viernes pasado, pensaba cómo se sentía mi mamá y papá, si es que él podía tragar alimentos debido a su enfermedad, se me ponía la guatita dura y después me hinchaba”.

- M.L.M.

“Un día en clases online a mi gata la atropellaron, me costó bastante el decidir si salir de clases o no, al salirme de clases por estar en urgencias no realicé un trabajo por el cual tuve la nota mínima, al no poder solucionar esto con nada, sentí mucha pena e impotencia, al tener un poco de compasión del profesor”.

- E.O.G.

“Hace un tiempo estaba en mi trabajo y unos vecinos me llamaron avisando que en mi casa había una fuga de agua, tuve que pedir permiso urgente en mi trabajo para poder ir a revisar lo que había pasado, además tuve que conseguir un auto a una compañera ya que ese día mi auto estaba en el taller.

Sentí mucha ansiedad ya que no sabía muy bien lo que había pasado, ni tampoco sabía cómo lo iba a resolver, ya que la única manera de encontrar la fuga era picando todo el piso.

Finalmente todo se resolvió y la fuga estaba en el patio, por lo que se pudo arreglar en pocos días”.

- P.E.L.

“La semana después de fiestas patrias desde el día sábado antes de regresar a trabajar, empecé a pensar en todos los pendientes del trabajo, empecé a dormir mal y a preocuparme por todo lo que reunía, incluso preferí no salir de mi casa algunos días para planificar el regreso al trabajo”.

- R.P.O.

“Recientemente mi hijo ha pasado por problemas acá en el colegio donde ha sido molestado y eso lo tiene muy afectado y la mayoría del tiempo estoy pensando en que hacer para poder ayudarlo a estar mejor, ya que depende del colegio dar solución al tema.

Esa situación me tiene demasiado preocupada y pensando en qué hacer en mis horas de trabajo”.

- T.O.F.

“Llegar del trabajo a realizar diversos quehaceres, trabajo pendiente, tener que preparar once, cocinar para el día siguiente.

Donde mi esposo no se encuentra en mi casa pero mi mamá al verme cansada me colabora”.

- V.O.C.

“En una ocasión tuve “una cita” de niña, 21 años y me llamó mi papá y me dijo “oye, ya que andas en Curicó puedes pasar a esto y a esto y hacerme este favor” al final le pedí a mi cita que me ayudara, hicimos todo y no tuvimos tiempo para la cita.

Obvio no me habló más para la segunda cita (risas), me sentí mal y con rabia de no haber puesto el límite, pero sentía que si no lo hacía iba a estar todo el rato pensando en ello y no iba a disfrutar y al final fue peor”.

- M.G.L.

“En algunos momentos de mi vida si he sentido la doble presencia, cuando he tenido responsabilidades con mis padres en momentos de enfermedad, me he sentido agotada con mucho cansancio y molestia en los hombros y con mucho sueño.

Quizás por el mal dormir y muchas veces la impotencia por no tener una solución... Y bueno, tenemos que buscar la forma de descansar y pensar que mañana será mejor”.

- P.R.S.

“Me marcó cuando mi esposo estuvo delicado de salud y me tocó tomar el mando económico de la casa pero eso me ayudó a aprender a administrar bien hasta el día de hoy”.

- P.D.

“Generalmente o siempre soy yo la que hago todo, a pesar de vivir con mi hija de 27 años y me estresa ver que ella no hace nada en su pieza y lugares comunes.

Tiene un desorden en su pieza y sala de estar, a pesar de decirle que lo haga y que limpie y lleve las cosas a la cocina”.

- C.M.

“Hace algunas semanas estuve a cargo de mi mamá mayor de edad con problemas visuales y por lo mismo poca movilidad.

El hecho de estar trabajando, con un horario extenso me generó y me genera mucho estrés”.

- I.M.

“Relacioné dos funciones laborales, las cuales me generaban estrés y no podía manejar ambas actividades laborales y comencé a separar las funciones en diferentes días y darle la importancia a cada una de diferentes maneras”.

- C.L.

“Hace un par de años atrás cuando comenzamos con mis hermanos a llevar a mi papá al doctor particular, siempre me correspondía hacerme cargo del doctor, la hora de los exámenes, compra de remedios, etc. Me sentía sobrecargada entre mi casa, el trabajo, más lo de mi papá, era una carga grande”.

- C.Q.

“Cuando mi madre estuvo enferma antes de fallecer, entre la preocupación de cuidarla, el trabajo y la familia, llegó un agotamiento físico y emocional.

Claramente después de su fallecimiento, fue igual o peor el cansancio y los conflictos familiares, ya que tomé distancia y me alejé de mi familia, quedando sola con dicho dolor, no permitiendo ayuda. Por ende eso me llevó a un agotamiento y a una depresión”.

- G.D.

“En tiempos de pandemia, el trabajo fue necesario llevarlo a la casa, ahí no existían los límites de tiempos, se mezclaban las labores de la casa con las del teletrabajo; fue imposible poder organizar los tiempos.

La mente trabajaba en función a los quehaceres del hogar, y cuando descansaba ya era de noche.

Entre el computador, el almuerzo, once, desayuno, aseo y el tiempo en familia, no existían límites.

Me sentía cansada y agobiada”.

- E.L.

“Mi doble presencia fue en el transcurso cuando mi mamá vivía y había quedado viuda, mi hija tenía 9 años cuando falleció su papá, yo en el trabajo, y pensando en mi mamá, mi hija. Sentía cansancio físico y mental, no podía realizar actividades ni mi trabajo en ese momento.

Ahora ya un poco más tranquila, mi mamá está descansando, y mis hijos están grandes”.

- L.H.



“Cuando debo cumplir con mi trabajo pero mis hijos están enfermos me gustaría quedarme con ellos en casa y cumplir con el rol de mamá, pero a veces pesa más lo profesional o por la necesidad de ganar el dinero para sobrevivir”.

- A.F.



“Lo que me afectó mucho este último tiempo fue cuando mi marido estuvo hospitalizado en Santiago por su trasplante de médula, estuvo aislado casi por un mes y yo trabajando.

Días en que la pasé muy mal porque a veces no me contestaba el teléfono, lo que me provocaba mucha ansiedad porque a veces él ni siquiera podía contestar, eso me mantenía preocupada y con mucha ansiedad. Además del comienzo de un juicio contra mí, debo reunir evidencia para aclarar los hechos y me tiene intranquila, pensando, me genera preocupación porque uno nunca se había enfrentado a esas situaciones”.

- M.V.



“Al reingresar a estudiar cuando mi hijo tenía 10 meses de edad, fue una experiencia que me marcó dado que estaba en clases pero mi mente estaba en casa y pensando en el bienestar de mi hijo”.

- C.P.



"Cuando tuve a mi hermano enfermo con un cáncer, estuve a su cuidado y al cuidado de mi mamá. Tuve que preocuparme de mi trabajo, de mi casa, entonces fue un momento difícil. Estaba con mucha carga emocional porque tenía una carga muy grande, de la enfermedad de mi hermano, del cuidado de mi mamá, del cuidado de mi familia, de los quehaceres del hogar y de los quehaceres del trabajo también. Me costó mucho organizarme. Fue un proceso muy difícil, que viví con mucha angustia, estuve muy complicada, lloré mucho. Afortunadamente con apoyo de familia me organicé en ese momento y empecé a tratar de hacer las cosas de una a la vez para poder salir adelante, porque mi carga emocional era tan grande que me estaba enfermando.

Pude salir adelante con una organización, de empezar a hacer las cosas de a poco, no cargarme tanto".

- R.M.



"Cuando ocurren hechos aislados en el trabajo, como por ejemplo que algún niño o niña se haya golpeado o caído, se les informa a la familia, pero aún así, al llegar a casa uno comienza a pensar en el hecho, reflexionando sobre cómo se podría haber evitado, sobre la reacción que pueden tener los padres, y sobre posibles encuentros con ellos, posibles cosas que podrían decirle a uno y posibles respuestas que uno les puede ofrecer. Todo esto en momentos de "ocio" en el hogar. Generalmente no son dificultades ni situaciones de mayor gravedad, por lo que esos episodios que uno piensa y sobre piensa no suelen ocurrir".

- V.V.



“Estuve encargada de una actividad de fútbol, donde tenía la responsabilidad de buscar un bus para realizar un viaje a San Clemente y luego anotar a los apoderados que irían. Creo que estuve casi dos semanas con amiguitos en mi cabeza.

Me sentí muy bien con lo que estaba haciendo, pero también me sentí mal, porque el buscar un bus, buscar gente y después hacerme cargo de las platas, me llevó mucho tiempo y descuidé a mis hijos. Sentía que estaba como con dos cabezas y dos pensamientos distintos, porque mis hijos me hablaban y yo les decía: si, ya, si, ya... Pero no sabía lo que me estaban hablando.

Creo que en esos días, fueron los días más tristes, porque no estaba cumpliendo con mi función como correspondía, solo contestaba sí, sí, sí, pero no sabía nada. En ese momento tuve una doble presencia, ya no era yo, sólo eran dos cabezas con distintos pensamientos”.

- A.R.



“Mi experiencia de doble presencia es cuando estoy en el trabajo y estoy pensando en lo que tengo que llegar a hacer en la casa y cuando estoy en la casa pienso en lo que tengo que hacer al día siguiente en el trabajo, y me ha afectado en mi salud mental sobre pensando y con ansiedad”.

- S.A.



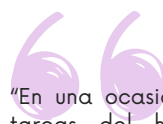
"Mi experiencia de doble presencia es que, al estar en movimiento y haciendo mis actividades tanto en el trabajo como en la casa me ayuda a disminuir el dolor de mi espalda".

- G.V.



"Mi experiencia de doble presencia fue en la universidad en los finales de semestre ya que implicaba el cierre de ramos por lo que era importante aprobar todos los ramos y además el vivir sola hacía tener otras tareas, en donde se hacía difícil mantener tiempos libres y para tener vínculos con otras personas".

- F.R.



"En una ocasión me sentí como una mujer pulpo, realizaba todas las tareas del hogar y a la vez tenía que cumplir con muchas responsabilidades en el trabajo. Sentía que el tiempo no alcanzaba, dormía poco, apenas sonreía, lo peor era que no tenía el apoyo de mi pareja con respecto a las labores del hogar. En el trabajo el director confiaba en los buenos resultados que tenía todos los años, me asignaba las tareas más importantes y de mayor responsabilidad. Por estas razones el día y parte de la noche era para trabajar. Actualmente ya no es así, aprendí a valorarme y a cuidarme por mi salud mental".

- Y.V.

“Mi experiencia de doble presencia fue al vivir con una pareja con la cual asumí un rol de mamá y la sobre preocupación me llevaba a tener una doble presencia tanto en mi vida personal, en mi trabajo y en el trabajo de él”.

- C.G.

“Mi experiencia de doble presencia fue hace años cuando trabajaba en el hospital, no tenía tiempo para comer ni descansar, me sentía cansada siempre, pensaba en mi casa, trabajaba los fin de semana también y los feriados y cuando estaba en la casa pensaba en el trabajo. Empecé a enfermarme de a poco y no me daba cuenta hasta que llegó el momento en el que estallaba en llanto o de mal humor y decidí dejar ese trabajo... Fueron 2 años muy agobiantes”.

- E.G.

“Mi experiencia de doble presencia es que pasé mucho tiempo haciéndome cargo del orden del hogar y de mi trabajo, cuando noté que estaba muy agotada decidí comunicarlo a mi esposo y él comenzó a colaborar sin cuestionarlo.

Dejé de ser controladora y asumí que si no se hace cómo me gustaría, no significa que esté mal”.

- C.C.

“Hace años, año 2012 aproximadamente, los dos niños estaban en el colegio, yo trabajaba fuera de la ciudad y mi red de apoyo no estaba disponible. Un día ambos tenían actividades extra programáticas (aniversario del colegio) y no tuve como apoyarlos y poder llevarlos a sus ensayos, cosa que ellos se vieron afectados por quedar como irresponsables y yo muy acongojada por no poder estar en múltiples actividades al mismo tiempo, cosa que me entristeció y me afectó emocionalmente”.

- C.V.

“Esta semana ha sido un poco difícil emocionalmente por mi familia, mi mamá delicada de salud, me preocupa no poder estar más cerca y viajar junto a ella y acompañarla en su proceso ya que se deprime un poco pero confío en Dios que se recupere.

Mis hijos están bien y también se preocupan de su abuela... Espero estar mejor”.

- E.M.

“Mi experiencia de doble presencia ha sido el día de hoy ya que estoy trabajando y me llamaron del colegio de mi hija porque se siente mal de gripe y hay que ir a buscarla, llamé a mi esposo para que la vaya a buscar ya que yo no puedo ir porque tengo mucho trabajo”.

- R.H.

“Desde enero de 2024 se estaba gestionando un cambio de labores ya que yo solicité para poder estudiar en jornada vespertina, sin embargo me cambiaron a otro puesto de trabajo que no era lo que inicialmente me habían ofrecido.

Durante esos meses la tensión e incertidumbre eran horribles, el estrés, las cargas y responsabilidades me marcaron profundamente de forma negativa. Con el tiempo he ido aprendiendo e intento hacer las cosas lo mejor posible como siempre”.

- M.C.

“Mi experiencia de doble presencia la viví en la pandemia. Cuando debía trabajar y a la vez realizar las labores de casa y de mamá. Fue una experiencia bastante estresante y me costó un poco dejarla, pues al volver a mis labores presenciales en el trabajo, continué por un tiempo realizando labores del trabajo en la casa, hasta que me vi sobrepasada y dejé de tener esa actitud.

Lo hablé con mi jefa porque hasta altas horas de la noche teníamos comunicación, porque me di cuenta de que habían cosas que estaba dejando de hacer con mi hijo por tener que trabajar”.

- D.S.

“En periodo de pandemia me tocó cuidar a mi madre estando con teletrabajo y atendiendo todo a la vez, trabajo, casa y otras labores extraordinarias sin lograr desconectarlas. Lo anterior produjo un colapso que no pude controlar”.

- J.V.

“En mi vida laboral, hay semanas que estoy a cargo de funciones importantes en la que debo estar preocupada de confirmaciones de asistencia, libretos, etc.

Al terminar mi jornada llevo el computador a casa para afinar detalles pendientes y tratar de dejar organizado todo para el día siguiente, y cuando estoy en mi trabajo suelo pensar en lo que me hace falta en mi hogar para tomar once o preparar el almuerzo.

Me di cuenta que al llevar trabajo a casa, no estuve atenta a lo que mis hijos me hablaban, estaba muy desconcentrada, lo que ocasionó un disgusto en ellos”.

- C.J.

“Desde antes de la pandemia venía con un nivel de trabajo que se me iba de las manos, solo pensaba en trabajar y en la pandemia no controlaba los horarios y podía tener jornadas de trabajo extensas de alrededor de 15-16 horas continuas”.

- S.Y.

“Personalmente al trabajar y estudiar un doctorado, muchas veces esto genera una doble presencia, puesto que se debe cumplir en ambas tareas. Los tiempos se dificultan para el cumplimiento, y el trabajar y estudiar, muchas veces los tiempos se hacen acotados. Al ser acotados hay momentos en los que uno piensa que debería estar avanzando en la tesis o en los proyectos y/o tareas que se van requiriendo desde el doctorado o viéndolo de manera contraria, cuando estoy trabajando muchas veces estoy recordando lo que tengo que hacer tanto para mi trabajo como para mi proyecto”.

- A.R.

Relatos de doble presencia escritos por trabajadoras de la Región del Maule

“La vez cuando fui mamá, tuve que preocuparme del bienestar y alimentación de mi hija, controles médicos, vestimenta y me tocó volver a trabajar. Volver a trabajar y ser mamá fue todo un estrés, por la preocupación del “qué dirán por dejar a mi hija tan pequeña”, responder en el trabajo y llegar a casa para alimentar a mi bebé, tuve algunos problemas laborales ya que al volver no estaban las condiciones mínimas para la extracción de leche materna, por lo que era un miedo guardar ese alimento para luego dárselo a mi hija, terminaba botándolo con una tremenda pena por no poder alimentar a mi pequeña como correspondía”.

- V.G.

“Hace años, cuando mi hija estaba pequeña, me complicaba porque la tenía que ir a buscar al colegio, ver con quién la dejaba, pasar al supermercado, volver al trabajo, luego a la casa a cocinar y andar de aquí para allá”.

- C.P.

“Hace días mi abuela estuvo hospitalizada por 15 días, por lo que había que cuidarla 24 horas. En la semana por mi trabajo no podía asistir, por lo tanto sábado y domingo debía ir a cuidarla. Fue un cansancio tanto físico como emocional al ver tanta gente enferma pasar. Hoy en día está en la casa, pero sigue la preocupación ya que no se puede valer por ella misma”.

- I.C.

“Durante agosto, preparé a dos parejas para que participen en el comunal de cueca escolar. Procuré que ese día fuera perfecto, pero para eso tuve que poner mucho de mi parte. Sacrifiqué horas de sueño, horas de mi tiempo personal, horas de compartir junto a mi familia, me sentía cansada, dormía muy mal, entrenaba pero no lograba relajarme. Previo al día de la competencia hice un checklist para que nada faltara ese día. La actividad finalmente resultó bien pero estresante, no escuché a mi cuerpo y terminé con fascitis plantar en mi pie derecho. Fue una linda experiencia para los niños pero con un costo alto para mí”.

- D.R.

“En el año 2014 vivimos en familia una situación doble que me tocó a mí ser responsable; debido a que el padre de mis hijos tuvo que ausentarse por largo tiempo. Fue ahí donde como mujer y madre estaban a prueba mis habilidades socioemocionales para mi entorno más cercano, fue difícil; el cansancio más la pena, me pasaron la cuenta y me vi afectada en mi salud (bajo peso).

Busqué todo tipo de ayuda; pudimos salir adelante y aunque hoy por hoy la vida es difícil para todos, nosotros decidimos sonreír y ser feliz. Unidos más que nunca con vínculos parentales de amor y sanos”.

- E.A.

“Me cuesta designar labores. Quiero hacer la mayoría de las cosas yo, porque siento que nadie las hace bien.

Estoy en el trabajo y pienso en la casa, en mis hijas, les pregunto si comieron, etc. o si tengo que hacer otras cosas al salir del trabajo.

No me siento tan mal porque ya estoy acostumbrada”.

- C.M.

“Siento la doble presencia en mi rol de madre, al estar en mi jornada laboral con alguno de mis hijos enfermos; donde he debido agendar hora de pediatra posterior a mi salida del trabajo para que sea atendido, ya que me complica pedir permiso, generando emociones de culpa, preocupación y tristeza por no estar con él más próximamente”.

- C.S.

“Cuando Luciano estuvo enfermo, y no tenía con quién dejarlo. En esta oportunidad se hacía más fácil que el papá solicitara permiso para quedarse con él, ya que yo por mi trabajo no podía ausentarme, ya que teníamos una actividad programada con los niños de la escuela, fuera del establecimiento y los tenía que acompañar.

Me sentí con mucha angustia ese día, mala mamá de no poder estar con Luciano y cuidarlo”.

- C.F.

“Hace alrededor de un mes, estando en mi trabajo me llama la enfermera del colegio de mi hija menor, comunicándome que sufrió un accidente en clases de educación física. Recibió un pelotazo en su cara, específicamente en su nariz. Llamé a su padre para que la llevara al hospital y yo seguí en mi trabajo. Estando acá, en todo momento estuve preocupada, si mi hija estaba bien o no, teniendo claro que ella estaba bien acompañada de su padre”.

- C.M.

“En ocasiones las actividades tanto laborales como personales exigen el aquí y allá, y es necesario tomar decisiones y priorizar respecto a lo que es más importante o necesario en el momento.

En mi vida personal no siempre he tomado la mejor decisión, y he dejado postergado lo que más importa. Trato de aprender de los errores”.

- M.A.

“No poder terminar el trabajo en el colegio y tener que realizarlo los fines de semana. En ocasiones me he sentido agobiada y cansada”.

- D.V.

“Cuando he tenido que solicitar un permiso administrativo trato de dejar todo listo para que el docente que me cubra lo pueda realizar, pero a pesar de ello igual estoy pendiente de cualquier cosa que ocurra en la escuela con mis estudiantes. Es inevitable para mí poder desligarme de mi responsabilidad de profesora guía, por lo cual pienso en qué estará pasando en la escuela”.

- Y.V.

“Creo que lo que estoy viviendo con mi abuela me hace sentir aquí y allá, físicamente estoy acá en Curicó trabajando, pero mi cabeza está en Talca con mi familia pensando en cómo seguir ayudando, como poder ser más útil o servicial en esta situación.

En términos de salud pienso que en algún momento mi cuerpo va a mostrar las señales de este “estrés silencioso”.

- N.L.

“Hace unos 8-9 años atrás cuando tuve que volver al trabajo y dejar a mi bebé al cuidado de mi tía, esos primeros días, semanas y meses fueron muy difíciles, ya que necesitaba trabajar y a la vez estar con mi hija, estaba tranquila porque sé que estaba bien cuidada, pero yo necesitaba entregarle todo mi cariño, las 24 horas del día, estuve en el allá y aquí (trabajo- casa) pero con la ayuda de mis compañeras de trabajo y familia fue más fácil”.

- V.A.

“Una gran pelea debido a no estar nunca en la casa, estudiaba, trabajaba y tenía reunión de las casas y nuevamente mi marido se quedó en casa con los niños sin mí. Me cuestioné el seguir estudiando, por no tener suficiente tiempo para estudiar, mi defensa de tesis, por rendir en muchas partes, me eché mi defensa de tesis con una nota de 3.7”.

- C.A.

“Hace 2 años tuve a mi abuelo enfermo, hospitalizado, lo que generaba una gran tensión y preocupación, seguí trabajando hasta el día que se agravó y el estar pendiente de las funciones de la escuela me ayudó a sobrellevar la situación”.

- N.M.

“Mi experiencia fue cuando estaba terminando mis estudios y tuve a mi hijo, en ese momento quería abarcar todo, pero no lo logré ya que no tenía un autocontrol, pero a la fecha puedo realizar algún tipo de balanza con los quehaceres”.

- C.P.

“Cuando estudiaba en la universidad, periodo de tesis, tuve una experiencia de doble presencia, ya que me encontraba con mi tesis, madre reciente de mi segunda hija, dueña de casa y además necesitaba tiempo para mi pareja.

Este periodo me marcó, debido a que no pude con todo, si bien me fue bien en el periodo de tesis, tuve distanciamiento con mi pareja, terminó nuestra relación debido a tantas cosas y responsabilidades en ese entonces, me enfermé por falta de motivación, descuidando en gran parte a mi persona”.

- M.I.

“Cuando estábamos en el año 2021 en pandemia y debía realizar teletrabajo; estaba trabajando y escuchar llorar a mi hijo y me preocupaba lo que le podía estar pasando, por lo que debía descuidar mi trabajo para poder saber qué le pasaba si no era difícil continuar”.

- D.B.

“Cuando vivía con mi madre eran todos los días discusiones, busqué todos los métodos para estar en tranquilidad y no habían resultados, pasó el tiempo hasta que decidí salir del hogar y vivir en otro lado. Después pasó el tiempo y de a poco empezamos a conversar nuevamente”.

- D.R.

“Cuando estudiaba me pasó en un momento que no podía dormir porque tenía mucha presión del trabajo y el estudio, además de la casa mi hija chica estaba en el jardín, entonces tenía muchas cosas en mi cabeza, era demasiado que hacer y el tiempo ya no me alcanzaba para responder a todo”.

- C.T.

“Mi experiencia de doble presencia fue hace aproximadamente 34 años, cuando tenía una pareja 35 años mayor y yo joven, dueña de casa, todo el peso caía en mí, la crianza de mis 3 niños. Eso afectó mi salud mental ya que tenía rabia, impotencia y cansancio”.

- M.G.

“Al estar en proceso de portafolio docente, me preocupaba el poder cumplir con mis actividades de portafolio y con mis deberes en mi trabajo, lo que me provocó insomnio durante un mes, me sentía intranquila, cansada y con poca energía”.

- J.R.

“Cuando me siento cansada, debo pedir a mis hijos que me ayuden para que todos cooperemos y así poder sentirme más aliviada del trabajo de casa”.

- R.G.

“Recuerdo cuando mi esposo tuvo que irse de San Javier a trabajar a la mina el teniente en Rancagua, todo el peso de las deudas, la casa, los hijos y el colegio, cayó sobre mis hombros.

Me sentía agobiada, frustrada y con ganas de escapar, sentí injusto que tuviera que solucionarlo todo yo. Luego cuando él llegaba, era como si todo lo hecho por mí no valiera la pena, y me fui frustrando y sintiéndome muy inútil.

Para los niños yo siempre fui la mala, la que ponía reglas, y el papá era el mejor”.

- V.B.

“Estando en el trabajo, el año pasado, tenía que participar en dos actividades en el colegio. Una de ellas era por la directiva del curso de uno de mis hijos, y otra actividad por el Centro General de Padres y Apoderados. Estando en el trabajo pensaba cómo iba a coordinar y estar en las dos actividades. Me sentí angustiada, pero me ordené mentalmente y pude lograrlo. De ahí logré ordenar un poco las actividades y hoy estoy más relajada, ya no me inscribo en todas las actividades”.

- D.S.

“Sentí doble presencia cuando tuve que cuidar a mi papá y estudiar y hacer práctica, ya que debía preocuparme de rendir en la universidad y acompañar a mi papá en sus consultas médicas”.

- B.G.

“Fui al teatro con mi familia a ver a una sobrina bailar, me estresó que íbamos tarde. En paralelo me pedían dos apoderados las materias del día del colegio, debía pasar a la casa de mi mamá a buscar un vestido de huasa y pedir documentos legales a mi papá. Por todo esto no pude ir a yoga y colapsé. De igual manera llegué a compartir las fotos de las materias”.

- X.C.

“La doble presencia que más me afectó fue estar pendiente y preocupada de muchas cosas a la vez. Estaba muy pendiente de terminar mis estudios, del trabajo, de la casa, y además preocupada por la terminación de la casa y lidiar con todo eso fue muy desgastante anímicamente”.

- B.L.

“Mi experiencia de doble presencia la viví de forma estresante cuando tuve un trabajo de largo horario y de cambios de establecimientos. Además de tener que viajar todos los días de San Rafael a Talca, tener que llegar a ver a los niños, tareas, preparar once, ver el almuerzo del otro día, lavar, etc. fue un periodo realmente estresante”.

- V.V.S.

“Llego a casa y encuentro todo sucio, la cocina sobre todo. Mi hijo y mi nieta con los que vivo, no hacen nada, tengo que llegar a hacer todo, y eso me pone de mal humor y me duele la cabeza. Mi estrategia es subir a mi pieza y bajar después de descansar y limpiar todo”.

• J.L.

“Actualmente estoy terminando de construir la casa familiar, durante la ejecución de ella, se me presentaron tres frentes de responsabilidades, la casa, el trabajo y la construcción de esta, lo cual me implicó dar cumplimiento a todas ellas, generándome un nivel de estrés enorme, teniendo que elaborar constantes programaciones para estar presente en todas ellas. La cabeza era un constante ir y venir de ideas. Un episodio traumático”.

• P.V.

“Me pasó que en el trabajo, guardé un documento para que no se me extraviara porque tenía muchas cosas que hacer en ese momento, y cuando lo busqué no lo encontré, se me extravió y eso generó más trabajo”.

• J.G.

“En el contexto de un trabajo anterior, hace 20 años aproximadamente, trabajaba los fines de semana y los feriados, incluidos los días de semana, con un día libre en la semana. Un día sábado que tenía que trabajar dejé como siempre todo listo en mi casa, lo relativo a dejarles el almuerzo, la limpieza, tareas domésticas, las mascotas, etc., obviamente a esa hora con tanta actividad ya me estaba atrasando.

Cuando ya estaba por salir mi hija, en ese entonces de unos 4 años, se pasó a la cama con su papá, un hombre joven de mi edad. Eran más o menos las 8:30 de la mañana, abro la puerta para salir y mi esposo me dice “antes que se vaya, por qué no nos trae desayuno” yo me quedé en silencio y eso hizo un clic en mí, desde ahí, hay un antes y un después que provocó decidir no hacer todo por los demás y valorar que yo también trabajo fuera de mi casa, y que nadie se preocupa por lo que debo ponerme o si comí algo. Aprendí a valorarme en ese aspecto, y por supuesto, ese día no le hice el desayuno”.

- P.C.

“Muchas veces tengo que apoyar a mi hijo en sus deberes escolares, como buscar información para trabajos y pruebas. Por otro lado, la jefatura me pide avanzar y tener resultados, lo que me demanda mucho tiempo, el que a veces me falta por el hecho de que también me dedico a apoyar a mi hijo.

El no poder cumplir bien con mi trabajo me estresa y muchas veces termino con dolor de cabeza y estómago”.

- D.V.



“Ocurrió que antes de salir de vacaciones, se produjo una excepcional recarga de trabajo en los asuntos que yo veo. Para poder cumplir me llevaba todos los días trabajo para la casa, postergando mi hora de dormir hasta las 12 de la noche o una de la mañana. El cansancio se fue acumulando, afectando mi capacidad de atención y mi seguridad en el quehacer. Es así como los preparativos del viaje se tornaron en una carga más, en lugar de disfrutarlo.

Llegó el momento en que dije basta, haré lo que alcance, no soy Superwoman y quedó algo de trabajo pendiente. Obviamente, es en esto en lo que se fijan las altas jefaturas, y no en el trabajo realizado, el compromiso y la responsabilidad”.

- A.C.



“Mi experiencia está dada cuando mis hijas estaban pequeñas y el padre de ellas queda sin trabajo, lo que hace que aumente la carga laboral en el hogar, no teniendo apoyo de él.

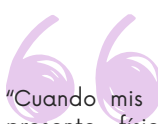
En ese sentido al aumentar la carga laboral de la casa y del trabajo, después de mucho tiempo, tomo la decisión de separarme, porque no quería tener un cuarto hijo”.

- S.M.



“En el caso que a mi hija no la fueron a buscar al colegio y yo estaba en mi trabajo. Sentí estrés por no poder solucionar el problema, luego me calmé y busqué las alternativas que tenía y solucioné el tema”.

- V.V.



“Cuando mis hijos están enfermos mi doble presencia está en estar presente físicamente en mi trabajo pero psicológicamente, mis pensamientos y preocupaciones están en casa, eso me genera un poco de ansiedad al no poder estar con ellos”.

- D.A.



“En mi trabajo un día una estudiante confesó una situación grave que vivió, situación que me mantuvo en alerta dos semanas, dificultando mis espacios de descanso y disfrute con la familia a tal punto me afectó esta situación que tuve que buscar apoyo psicológico para poder descansar, eso me sucede con la doble presencia cuando estoy en casa pero mezclo el espacio laboral”.

- N.M.



“Conflictos con apoderados y hostigamiento me provocó estrés y doble presencia, no poder dormir bien, cuerpo contracturado y sensibilidad”.

- P.S.



“En agosto de 2022 falleció mi padre biológico y, si bien me otorgaron los días legales de duelo; igual me llamaron o solicitaron información y cosas del trabajo, al nivel que, durante días de mi permiso tuve que asistir a mi trabajo y explicarle a mis colegas algunos pasos a seguir del trabajo.

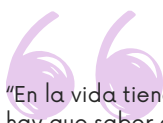
Desgraciadamente, todo el esfuerzo de venir y explicar para no retrasar procesos no sirvió, ya que mis colegas no me hicieron caso. El proceso de duelo no pude vivirlo en el momento y años más tarde me pasó la cuenta”.

- M.P.



“En pandemia, iniciada la pandemia, mi madre se fue a vivir conmigo porque estaba enferma y ese tiempo fue para mi un “AQUÍ Y ALLÁ” porque estaba con teletrabajo, uno realizaba más de una actividad”.

- M.R.



“En la vida tienes responsabilidades en el trabajo y también en la familia, hay que saber coordinar ambas para la tranquilidad”.

- M.P.

“En el 2020 me sentí más afectada en este sentido ya que tenía varias responsabilidades: laborales (sobrecarga), en casa poco tiempo, apoyada por mi hija menor, yo estudiaba y lamentablemente con mi madre con cáncer en etapa 4.

Esto finalmente provocó un estrés laboral muy grande, angustia por la salud de mi madre.

No me preocupé de mi y subí mucho de peso y cero ejercicios. Ahora soy hipertensa, pero hoy me preocupo más de mi salud física y mental”.

- M.M.

“Estoy en la oficina, en mi trabajo pero a la vez solucionando un problema administrativo de mis hermanos que viven lejos, además sin auto porque quedó en el mecánico y viendo la reparación como también la logística de traslado de mi hija al jardín”.

- K.V.

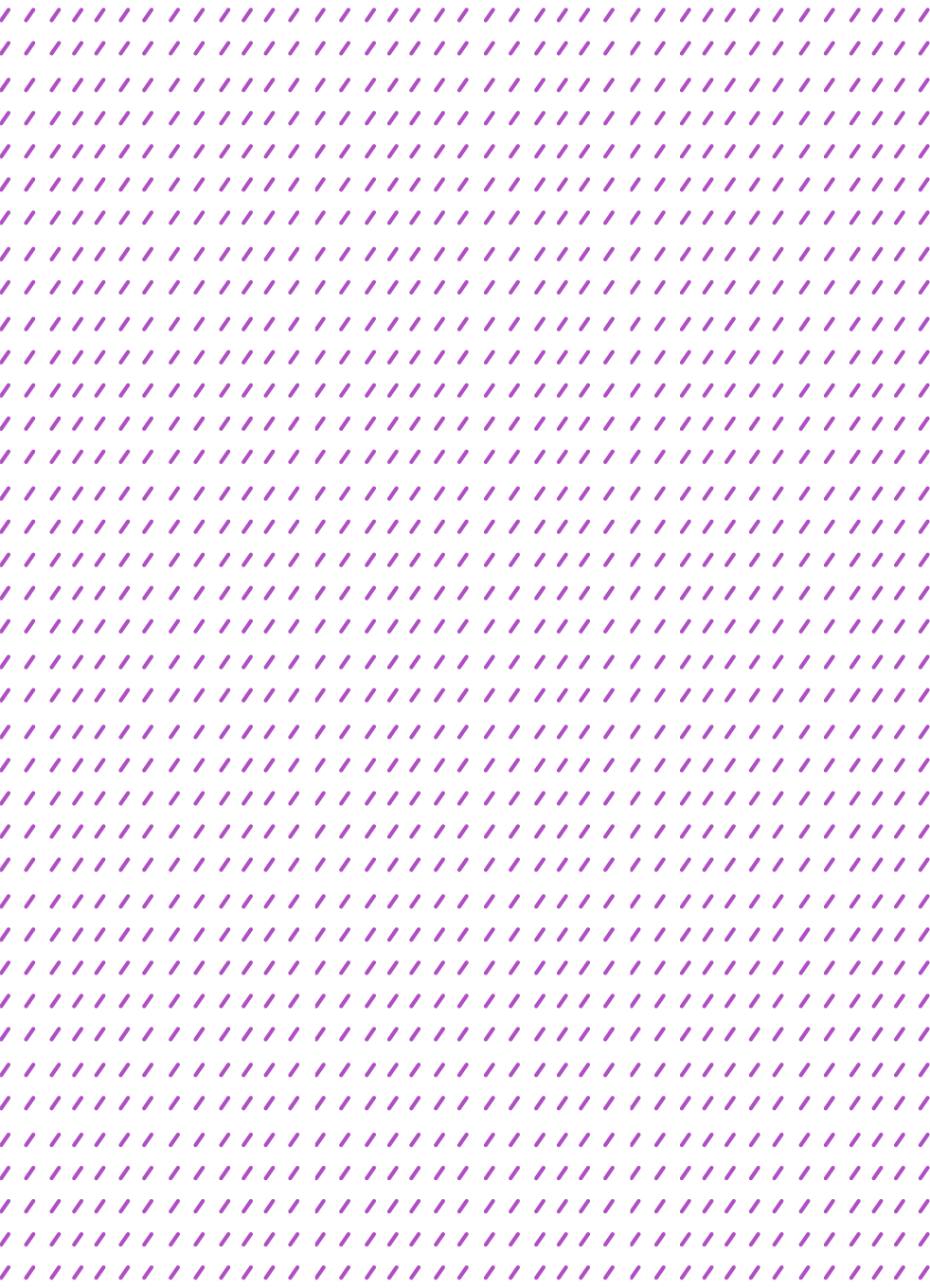
“Cuando me sentí sobrepasada o colapsé fue cuando a mi hijo le dio meningitis siendo un bebé, me sentía muy cansada, a Dios gracias tuve mucho apoyo familiar para salir adelante”.

- E.S.

"El momento cuando mi hija entró a sala cuna y yo volví a trabajar, a ella le costó mucho adaptarse, y en ese año me tocó trabajar con un curso bastante difícil. Continuamente me llamaban del jardín porque mi hija no paraba de llorar, no quería comer... Estuve a punto de renunciar a mi trabajo.

Fueron meses muy difíciles pero finalmente se logró".

- E.S.



Estrategias para hacer frente a la doble presencia

Para hacer frente a la doble presencia es relevante pensar en dos ámbitos de intervención: a nivel organizacional y personal, los cuales deben estar en sintonía para potenciar conciliación trabajo-familia, lo que disminuye la percepción de doble presencia por parte de las y los trabajadores.

Algunas medidas o estrategias que, a nivel ORGANIZACIONAL, pueden ser efectivas:

- **Flexibilidad horaria** o posibilidad de desarrollar parte de las horas semanales en modo de teletrabajo o trabajo remoto, ya sea de forma temporal o permanente, para atender necesidades familiares, sin impacto negativo en evaluaciones de desempeño.
- **Jornada intensiva** en los meses de verano y vacaciones o recesos escolares.
- **Licencias y permisos parentales** equitativos para ambos géneros, lo que evita que el cuidado se asocie exclusivamente a las mujeres. Posibilidad de reducción de jornada para ambos progenitores, días de permiso por enfermedad o atención médica de un familiar, etc.

- Otorgar **permisos especiales** por cumpleaños de hijos/as, actividades escolares, entre otras.
- **Vincular servicios intersectoriales** que permitan al trabajador tener mayor tranquilidad y control sobre el cuidado, como servicio de guardería en la empresa o ayudas para las mismas.
- Diseño de un **plan de reincorporación** al puesto tras bajas o licencias por maternidad/paternidad.
- **Medidas de apoyo** a empleados que sean responsables de familiares con dependencia/discapacidad.
- **Supervisión de carga laboral** para evitar que la flexibilidad se traduzca en mayor sobrecarga oculta.
- **Capacitar** respecto a la leyes que impacten en la doble presencia y temáticas como corresponsabilidad, conciliación laboral, identificar sesgos y evitar penalizaciones implícitas a quienes ejercen medidas de conciliación.

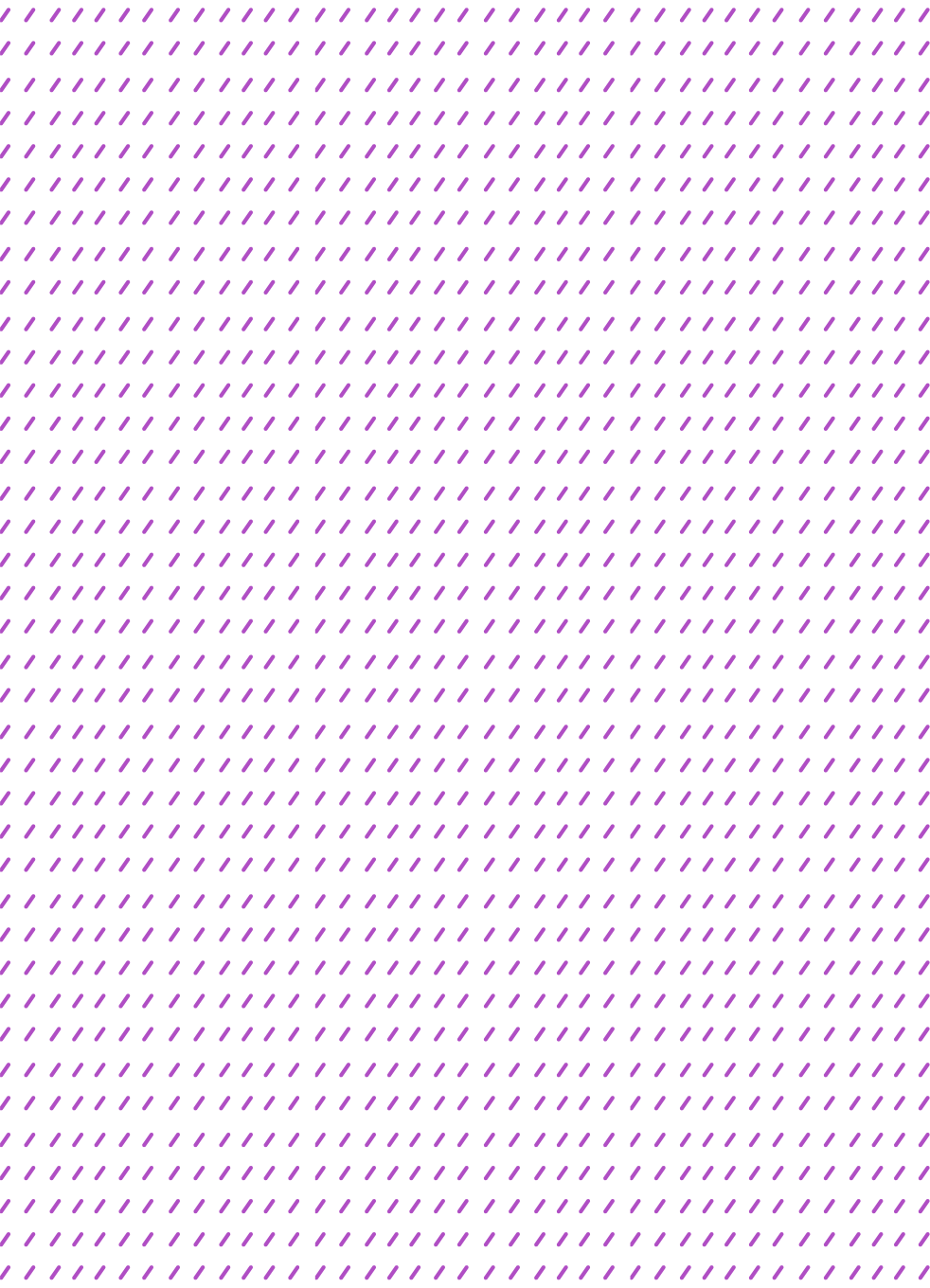
Algunas medidas o estrategias que a nivel PERSONAL, pueden ser efectivas:

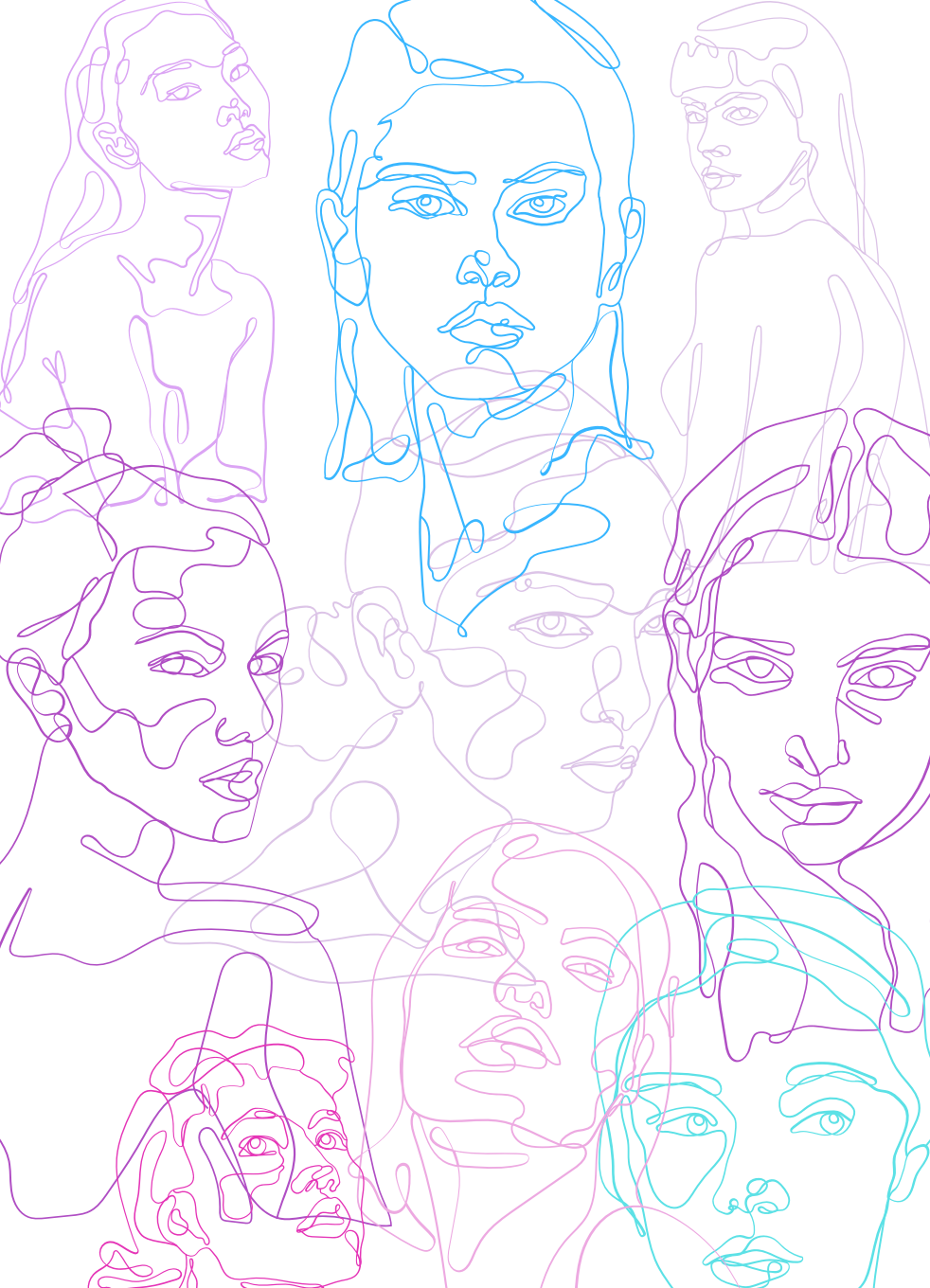
- Participar de **intervenciones de apoyo** para mejorar el bienestar y la Calidad de Vida laboral.
- **Reinterpretar la conciliación como un equilibrio dinámico:** entender que no es un estado fijo ni perfecto, sino una adaptación continua que puede variar según el momento.
- Involucrar en las **labores de cuidado** a otros actores, como hijos/as, parejas, hermanos/as, entre otros, fortaleciendo las redes de apoyo que son claves para distribuir estas tareas.
- Aprovechar los momentos y permitirse **pausas de ocio**, como ver televisión, salir a caminar, leer un libro, o la que usted prefiera.
- **Micro-pausas conscientes:** implementar pausas breves de respiración o estiramientos durante la jornada laboral para reducir la carga de estrés y la autoexigencia.
- **Fortalecer el autocuidado:** priorizar las actividades personales dando espacio a acciones que sean de su interés.
- Educar a los niños y niñas y re-educarse en la equidad, ya que todas las personas podemos ejercer acciones de cuidados.

- **Trabajar en la percepción de culpa:** dejar de lado la culpa y evitar el autocastigo por no hacer todo de manera perfecta en la casa y en el trabajo.
- **Técnicas de autocompasión:** ejercicios breves diarios (5–10 min) para aceptar que cumplir todos los roles a la perfección es imposible y no define el valor personal.
- Mantener una **red de apoyo familiar y social** que permita abordar los desafíos de la vida diaria y generar espacios de contención.
- **Comunicación abierta con familia y entorno laboral:** plantear necesidades y límites de forma asertiva para reducir sobrecarga y expectativas irreales.
- **Agenda de bienestar:** reservar espacios fijos para descanso, actividad física y ocio sin culpa “por tiempo no productivo”, recordando que el autocuidado es preventivo para la salud.

Yanni Palacios - González
Mg. en Enfermería. Profesora Auxiliar Docente.
Universidad Católica del Maule.

Paula Ceballos – Vásquez.
Dra. en Enfermería, Profesora Adjunta Investigadora.
Universidad Católica del Maule.





Aquí
y
allá

