

FACULTAD DE PSICOLOGÍA



Universidad Nacional de Rosario

TRABAJO INTEGRADOR FINAL

“Las mujeres no tienen tiempo. Reflexiones sobre la distribución del tiempo y sus posibles incidencias en la salud mental de las trabajadoras”

**Autora:** Priscila Albano

**Legajo:** A-5301/5

**DNI:** 38.724.222

**Docente responsable:** Melina Pastore

**Tutora:** Ana Luz Rodriguez

**Email:** priscila.albano@outlook.com

**Modalidad:** Ensayo

## **AGRADECIMIENTOS**

A mi familia entera, por ser refugio y guía.

A mi madre, docente incansable, quien continuaba con el guardapolvo dentro de casa, dedicó su vida a enseñar y cuidar de otros. Recién en la jubilación comienza a disfrutar del tiempo propio, ese que tantas veces postergó.

A mi padre, mecánico de toda la vida, que aún hoy sigue trabajando por él y su familia. Por enseñarme que todo puede volver a funcionar si se le dedica tiempo y paciencia. Por confiar en mí y alentarme siempre.

A mis hermanos, Agustín y Román, por la complicidad y el afecto compartidos.

A Jesica, por ser mi compañera e impulsarme a alcanzar mis sueños.

A mis amigas, por ser la familia que elijo y vuelvo a elegir.

A mi abuela, a quien llevo en mi corazón por siempre.

A mi docente responsable, Melina Pastore, por su tiempo y dedicación. Su escucha respetuosa y su acompañamiento comprometido fueron un valioso sostén a lo largo de este proceso.

A la Facultad de Psicología, por ser mi segunda casa desde que emigré de mi ciudad de origen, y a la Universidad Nacional de Rosario, pública y gratuita, por su excelencia académica y por hacer posible que el saber circule como un bien común.

## ÌNDICE

Agradecimientos .....	2
Resumen y palabras clave .....	4
Introducción .....	5
Doble jornada y doble presencia .....	6
Tiempo de ocio.....	9
Autocuidado.....	11
Malestar y autocuidado.....	13
Conclusiones .....	15
Referencias bibliogràficas.....	17

**Resumen:**

El presente ensayo analiza la desigual distribución del tiempo y sus efectos en la salud mental de las mujeres, a partir de una articulación entre la perspectiva de género y el psicoanálisis. Se parte de la premisa de que la falta de tiempo no constituye un problema individual, sino la expresión subjetiva de desigualdades estructurales sostenidas por la división sexual del trabajo y los mandatos de cuidado. A lo largo del texto se abordan las nociones de doble jornada, doble presencia, tiempo de ocio y autocuidado, comprendidas como dimensiones interdependientes de la experiencia femenina contemporánea. Estas categorías permiten visibilizar cómo el tiempo propio aparece colonizado por las demandas ajenas, generando culpa y malestar. Desde el psicoanálisis, se problematiza el autocuidado como una categoría posible: no en su versión individualista y adaptativa, sino como práctica política y colectiva que restituye el deseo y disputa la expropiación del tiempo y del cuerpo de las mujeres. En esta tensión entre cuidado y autocuidado, el ensayo invita a repensar la relación entre tiempo, subjetividad y justicia social.

**Palabras clave:** doble jornada - doble presencia – división sexual del trabajo - género– psicoanálisis

## Introducción

Hablar del tiempo, especialmente del tiempo de las mujeres, implica interrogar no solo una dimensión social, sino también subjetiva. A lo largo de la historia, el tiempo femenino ha sido escindido entre la producción y la reproducción, entre el empleo y el cuidado, entre el deber y el deseo. Este ensayo parte de una pregunta que también funciona como una hipótesis crítica: ¿por qué las mujeres no tienen tiempo?

Desde una lectura psicoanalítica, esta falta no remite únicamente a una carencia cuantificable, sino a una forma particular de malestar que se inscribe en el cuerpo y en la vida cotidiana. El tiempo expropiado de las mujeres —saturado por la exigencia de disponibilidad constante— expresa el modo en que el superyó contemporáneo, sostenido por la cultura del rendimiento, impone un mandato de hacer, producir y cuidar sin descanso. En este marco, la *falta de tiempo* puede leerse como síntoma social: una formación que condensa el conflicto entre deseo y deber, entre placer y exigencia, entre la subjetividad femenina y los ideales normativos del cuidado.

Como sostienen Balbo (1987) y Carrasquer (2009), la doble jornada y la doble presencia constituyen configuraciones estructurales que atraviesan la experiencia femenina, articulando espacios, tiempos y afectos bajo una lógica de simultaneidad que desgasta el cuerpo y fragmenta el deseo. Este padecimiento no puede comprenderse como conflicto intrapsíquico individual, sino como efecto de condiciones históricas y simbólicas que estructuran la subjetividad de las mujeres. En esta línea, Burin (1992) propone pensar la salud mental desde una perspectiva de género y conflicto, recuperando el valor analítico del malestar como expresión de tensiones entre el sujeto y el orden social.

El presente trabajo invita, entonces, a analizar la distribución desigual del tiempo y sus efectos en la salud mental de las mujeres; problematizar la noción de ocio y autocuidado desde la perspectiva de género y el psicoanálisis; y reflexionar sobre cómo las exigencias contemporáneas de disponibilidad y rendimiento se articulan con la culpa, la abnegación y el ideal femenino de entrega.

Desde el campo de la psicología, este estudio busca contribuir a la comprensión del modo en que los discursos sociales configuran el malestar subjetivo, y cómo, a través de la escucha, se pueden abrir espacios de restitución simbólica y de resignificación del tiempo propio. En última instancia, recuperar el tiempo para sí no es solo un gesto de bienestar, sino un acto de resistencia frente a un orden que ha hecho del sacrificio femenino una norma moral.

## Doble jornada - Doble presencia

Entre los pecados más graves que puede  
cometer una anfitriona se halla estar muy cansada  
cuando llegan sus invitados. (...)  
Basta con ser previsora y hacer sus planes  
con suficiente anticipación. (...)  
Por la tarde, tome una siesta, lea, descanse, y  
dese un buen tratamiento de belleza.  
Si su invitado al llegar y ver su cara tiene  
la impresión de que Ud. se ha  
estado matando para tenerlo todo en orden, piense  
que sus esfuerzos la han llevado al fracaso.  
(100 sabrosas recetas con aves; 1979)

El presente ensayo se abre con una pregunta que busca interpelar un fenómeno estructural más que una vivencia individual: ¿por qué las mujeres no tienen tiempo? Lejos de constituir una cuestión anecdótica o un problema de organización personal, esta pregunta invita a interrogar las condiciones históricas, sociales y simbólicas que moldean la disponibilidad temporal femenina, así como los sentidos que adquiere la posibilidad —o la imposibilidad— de disponer de tiempo propio.

Las mujeres no tienen tiempo porque su tiempo ha sido fragmentado y absorbido por múltiples demandas que dificultan su apropiación plena. Sus horas se distribuyen entre actividades impuestas y necesarias para sostener tanto su vida cotidiana como la de quienes las rodean. En sociedades atravesadas por relaciones desiguales de poder, el tiempo no se reparte de modo equitativo: sobre las mujeres recae una combinación de tareas domésticas, de cuidado y de gestión de la vida cotidiana que, lejos de ser un asunto individual, responde a una estructura social históricamente configurada. Se trata de trabajos esenciales para la sostenibilidad de la vida, pero invisibilizados, desvalorizados y naturalizados como parte del rol femenino. Lo que aparece como *falta de tiempo* constituye, en realidad, la manifestación subjetiva de una sobrecarga estructural derivada de la división sexual del trabajo: una forma contemporánea de expropiación del tiempo propio.

Todo trabajo exige tiempo y energía, pero también —como señala el psicoanálisis— una inversión libidinal: una cuota de la energía psíquica que el sujeto destina a sostener la tarea, a cuidar de otros o a organizar la vida común. En el caso del trabajo doméstico y de cuidados, el tiempo se vuelve continuo, sin bordes precisos, difícil de cuantificar o de interrumpir. Pensar en horas resulta insuficiente: la planificación, la gestión del hogar, la atención emocional y la organización de los otros componen un tejido de actividades interdependientes que requieren una disponibilidad casi permanente.

Las cifras lo expresan de manera elocuente. Según la Encuesta Nacional del Uso del Tiempo (ENUT) 2021 del Instituto Nacional de Estadística y Censos (INDEC), las mujeres dedican en promedio 6 horas y 44 minutos diarios al trabajo no remunerado, mientras que los varones apenas 3 horas y 18 minutos (INDEC, 2022). No obstante, estas estadísticas deben interpretarse más allá de la medida horaria: lo que ponen de relieve no es solo un reparto desigual de tareas, sino una organización del tiempo que produce subjetividades diferenciadas y efectos psíquicos concretos sobre quienes sostienen la mayor carga de trabajo invisible.

A ello se suma la jornada laboral remunerada, configurando lo que los estudios feministas denominaron —desde los años setenta— la doble jornada laboral. Este concepto designa la acumulación de responsabilidades que lleva a las mujeres, tras cumplir con su empleo, a retornar al hogar para realizar tareas de cuidado y organización familiar. Esta dinámica es el resultado de una estructura patriarcal que distribuye de manera desigual las obligaciones del sostén material y afectivo de la vida.

El fenómeno de la doble jornada solo puede comprenderse si se inscribe en el contexto histórico que impulsó la incorporación masiva de mujeres al trabajo remunerado. Durante las transformaciones industriales y las crisis económicas del siglo XX, el sistema productivo demandó mano de obra flexible, disponible y de bajo costo. Las mujeres fueron convocadas a ocupar ese lugar, lo que implicó una ruptura con el modelo tradicional que las confinaba al espacio doméstico, pero sin una redistribución equivalente de las tareas del hogar. Así, el tiempo femenino comenzó a desdoblarse entre lo público y lo privado, sin que uno sustituyera al otro. En términos simbólicos, puede pensarse como el correlato del *contrato sexual* (Pateman, 1988), que asigna a las mujeres la responsabilidad del cuidado como una obligación implícita dentro del orden patriarcal.

Con el tiempo, los feminismos advirtieron que la noción de doble jornada resultaba insuficiente para comprender la simultaneidad de tiempos y espacios implicados. Balbo (1978) introdujo la categoría de *doble presencia*, retomada luego por Carrasquer (2009), para dar cuenta de la simultaneidad de tiempos y espacios en los que las mujeres están implicadas. No se trata solo de sumar trabajos, sino de estar presentes en dos mundos a la vez: el laboral y el doméstico. Esta simultaneidad no es secuencial, sino sincrónica. Las exigencias del empleo y las del cuidado se superponen y se interrumpen mutuamente, borrando las fronteras entre lo público y lo privado, entre el tiempo de trabajo y el tiempo de vida.

Desde una lectura psicoanalítica, esta superposición de tiempos puede pensarse como una tensión en la economía libidinal del sujeto. La doble presencia exige múltiples investiduras simultáneas que saturan la capacidad de ligadura psíquica. Cuando la demanda excede la energía disponible, el yo se ve forzado a redistribuir sus investiduras, generando fenómenos de inhibición y agotamiento. La angustia opera como una señal ante el desborde: una tentativa fallida del aparato

psíquico por tramitar el exceso (Freud, 1976). No se trata simplemente de cansancio físico, sino del límite energético y simbólico de un sistema que se sostiene a costa de la desinversión del propio deseo. En quienes realizan tareas de cuidado, este agotamiento afectivo puede pensarse como una forma de inhibición, donde la energía libidinal queda fijada en la exigencia de sostener a los otros, dificultando el despliegue de la propia vida psíquica.

Esta lógica de continuidad y simultaneidad también se manifiesta espacialmente. Aunque muchas de estas tareas se asocian al ámbito privado, transcurren en territorios públicos: acompañar a una consulta médica, realizar trámites, hacer compras o asistir a actividades escolares. El cuidado desborda el hogar y atraviesa el espacio urbano, diluyendo los límites entre lo íntimo y lo público. Las mujeres circulan entre ambos mundos sin una línea divisoria clara, sosteniendo responsabilidades múltiples en un flujo temporal ininterrumpido.

Carrasquer (2009), retomando a Balbo, subraya que el tiempo femenino no se ajusta a la lógica hegemónica del tiempo productivo basada en la linealidad, la eficiencia y la medición. Mientras la doble jornada describe una suma, la doble presencia propone un entramado simultáneo de tiempos heterogéneos. Esta perspectiva permite pensar cómo las exigencias laborales, domésticas y afectivas se intercalan en la experiencia cotidiana, cuestionando las categorías tradicionales de productividad, rendimiento y valor.

Revisar críticamente cómo las sociedades contemporáneas organizan el tiempo, asignan valor a las actividades y distribuyen los recursos se vuelve indispensable. Lo que entendemos por trabajo, descanso o tiempo libre debe repensarse a la luz de estas desigualdades. Desde una perspectiva psicoanalítica y de género, el tiempo propio no es solo una condición de bienestar, sino un espacio de subjetivación: allí donde el tiempo es expropiado, el sujeto se reduce a función; allí donde puede apropiárselo, emerge la posibilidad del deseo. Recuperar el tiempo propio, entonces, no constituye un privilegio, sino un acto de justicia.

## Tiempo de ocio

Profundizando en la reflexión sobre el tiempo desde una perspectiva de género, este apartado se detiene en una dimensión poco visible pero decisiva: el ocio. Si antes analizamos cómo las múltiples demandas condicionan la experiencia temporal de las mujeres, ahora cabe preguntarse: ¿qué posibilidades reales existen de disponer de un tiempo propio, desligado de las obligaciones —remuneradas o no— y orientado al disfrute, la recreación o el descanso?

El ocio no es homogéneo ni universal. Su acceso está mediado por el género, la edad, la clase social, el territorio, los recursos culturales y, también, por la capacidad subjetiva de disfrutar. Esta heterogeneidad se traduce, según la Encuesta Nacional del Uso del Tiempo (INDEC, 2022), en una clara desigualdad: mientras los varones dedican en promedio 3 horas y 15 minutos diarios al ocio, las mujeres apenas 2 horas y 6 minutos. La diferencia excede lo cuantitativo: expresa la persistencia de desigualdades estructurales que limitan el acceso a experiencias de descanso genuino y de tiempo propio.

Etimológicamente, ocio proviene del latín *otium*, entendido como ausencia de negocio (*negotium*): un tiempo no sometido a la lógica productiva ni a exigencias externas. En las condiciones actuales de vida, este tiempo libre resulta doblemente restringido para las mujeres: en su cantidad y en su calidad. El problema no radica solo en la escasez de horas disponibles, sino en la posibilidad de que esas horas sean vividas como espacios de autonomía, placer y restitución subjetiva, y no como simples intervalos entre nuevas obligaciones.

La desigual distribución del tiempo, marcada por asimetrías de género, convierte el ocio femenino en un privilegio intermitente, a menudo fragmentado y moralmente sancionado. La doble jornada y la doble presencia reducen el tiempo libre a lapsos breves e interrumpidos, frecuentemente atravesados por la sensación de deber incumplido. Así, el descanso aparece bajo sospecha: descansar implica dejar de hacer, y esa inacción choca con el mandato cultural que asocia lo femenino con la entrega constante.

Este sesgo también se refleja en los modos de medir el tiempo. Preguntas como “¿qué hace en su tiempo libre?” presuponen una frontera nítida entre trabajo y ocio que, en la experiencia femenina, rara vez existe. Para muchas mujeres, el tiempo libre no es sino tiempo destinado a tareas de cuidado o domésticas, igualmente demandantes, aunque invisibles en las estadísticas.

Como advierte Murillo (1996):

El prototipo de trabajador productor escapa a la definición de aquel sujeto que presenta —por la concepción de la domesticidad— una plena disposición para el otro, procurándole afectos o cubriendo sus necesidades. Una serie de servicios no traducibles en términos productivos, sino diluidos en el ritual del don, de la gratuidad, se adaptan a la regla social del significado: 'hogar', como si en él no aconteciera explotación alguna. (p. 7)

Esta cita ilumina la dimensión simbólica del problema: el trabajo afectivo y doméstico se inscribe en una lógica moral que impide reclamar el tiempo como propio. El hogar, idealizado como refugio, puede transformarse en un espacio de explotación emocional y temporal, donde el cuidado del otro se impone sobre la posibilidad del propio descanso.

En este marco, el ocio no solo es escaso, sino que está atravesado por una disposición subjetiva que antepone las necesidades ajenas. La construcción cultural del rol femenino como garante del bienestar familiar produce una tensión entre el deseo de descanso y la responsabilidad internalizada. Esa tensión se traduce en culpa, afecto que opera como un mecanismo de regulación social del tiempo: ordena prioridades, posterga el deseo y sanciona la interrupción del deber.

Desde una lectura psicoanalítica, esta culpa puede comprenderse como efecto del superyó, instancia que internaliza los mandatos culturales y moraliza el goce. Freud (1976) señaló que el superyó es heredero del complejo de Edipo y fuente de autoexigencia y castigo. En las mujeres, cuando el orden social impone la abnegación y el cuidado como ideales, este mandato se vuelve ley interior, de modo que descansar se experimenta como transgresión. El ocio, entonces, no solo se ve limitado por la estructura social del tiempo, sino también por la economía libidinal del sujeto: la renuncia al propio goce se convierte en condición para sostener la imagen de buena cuidadora.

Desde esta perspectiva, pensar el tiempo libre implica ir más allá de la contabilidad horaria. Se trata de interrogar su inscripción en el entramado simbólico que produce desigualdades materiales y afectivas, y que regula incluso el modo en que el deseo se autoriza o se censura. Recuperar el ocio —sin culpa ni interrupciones— supone una forma de resistencia subjetiva frente al mandato de productividad y entrega permanente. En última instancia, el ocio no es solo descanso, sino un derecho a la existencia singular, donde el sujeto puede sustraerse, aunque sea por un momento, de la lógica de la demanda y reencontrarse con su deseo.

## **Autocuidado**

Cuidar de otros es un trabajo que desborda los límites del espacio y del tiempo. Esa disponibilidad ininterrumpida, que atraviesa la vida cotidiana de tantas mujeres, suele obstaculizar algo tan básico como el derecho a cuidarse a sí mismas. Las prácticas de autocuidado —reconocer las propias necesidades, detenerse, pedir ayuda cuando la carga resulta insoportable— son, con frecuencia, relegadas en la vorágine de las tareas diarias.

En este marco, el autocuidado se convierte en un gesto político. No se trata solo de descansar o buscar bienestar individual, sino de disputar la forma en que socialmente se organiza el tiempo. Cuidarse a sí misma implica resistir a la exigencia histórica de priorizar siempre el bienestar ajeno: es rebelarse frente a un orden que naturaliza la entrega ilimitada de las mujeres a los otros.

Ahora bien, reducir el autocuidado a prácticas aisladas sería simplificarlo. Más que una cuestión de voluntad individual, constituye un proceso vital atravesado por experiencias personales, recursos desiguales y condiciones sociales. No significa lo mismo para todas las personas, porque no todas parten del mismo lugar. Desde esta perspectiva, el autocuidado debe entenderse como un derecho y una construcción colectiva, inseparable de la justicia social y de la redistribución del tiempo.

En esa línea, Panesso (2000) define el autocuidado como:

La capacidad para decidir sobre su cuerpo y su salud física, mental y emocional en función de su desarrollo humano, como ser social, a partir de la reafirmación como persona, en la perspectiva de su crecimiento personal y de sus necesidades, conducentes a una toma de decisiones conscientes y permanentes (p. 13).

Esta definición ilumina una tensión central: bajo un régimen de disponibilidad permanente, se instala la idea de que el descanso debe ganarse y que el tiempo libre es un privilegio, no un derecho. Esa lógica, profundamente arraigada, limita las posibilidades del autocuidado.

Saavedra (2017) recupera testimonios de trabajadoras que describen cómo sus actividades cotidianas parecen no tener pausa, relevo ni vacaciones. Esa falta de sustitución genera la postergación crónica del cuidado de sí y desemboca en un deterioro de la calidad de vida. Como advierte la autora, la sobrecarga de tareas incrementa el padecimiento psíquico, un sufrimiento evitable si existiera una redistribución equitativa en el ámbito doméstico.

Comprender el autocuidado desde esta perspectiva implica reconocerlo como una práctica ligada a la dignidad, la autonomía y la posibilidad de subjetivarse fuera de los mandatos tradicionales. No se trata de un gesto neutro: detenerse,

descansar, reconocer la propia vulnerabilidad implica desafiar el rol de sostén emocional, físico y simbólico que durante décadas se asignó a las mujeres. En otras palabras: quienes cuidan también necesitan ser cuidadas.

Recuperar tiempo para sí mismas, reconocerse como sujetas merecedoras de descanso, placer y cuidado, no es un lujo, sino un acto de justicia. Implica disputar significados: transformar la culpa en derecho, y el mandato de disponibilidad en libertad para elegir.

Al final, la pregunta permanece abierta y radical: ¿qué transformaciones sociales, culturales y políticas son necesarias para que el tiempo deje de ser una deuda para las mujeres? Esta interrogante señala que el autocuidado no puede pensarse solo en clave individual, sino como horizonte colectivo que interpela a toda la sociedad.

## **Malestar y autocuidado.**

Cuando Freud escribe *El malestar en la cultura* (1930), plantea que la vida en sociedad exige renunciaciones pulsionales. Estos sacrificios nos aseguran una convivencia con otros, pero también constituyen una de las principales fuentes de sufrimiento. Vivir con otros implica renunciar a la satisfacción inmediata de las pulsiones, enfrentándonos a un malestar estructural inevitable. El autor introduce a la instancia psíquica del superyó, esa voz interior que sospecha del goce, que premia la renuncia y se satisface con el sacrificio del yo. La cultura promete progreso y seguridad, pero cobra su precio en términos de libertad y goce. Esa tensión entre el deseo individual y las exigencias colectivas funda el malestar estructural de la vida civilizada.

La particularidad del superyó radica en que no se satisface con la obediencia: cuanto más el sujeto cumple con las normas, más intensa se vuelve su autoexigencia. Freud (1976) señala que el superyó “pena al yo pecador con los mismos sentimientos de angustia” y “acecha oportunidades de hacerlo castigar por el mundo exterior” (p. 121). De este modo, la cultura produce sujetos dóciles pero culpables, que sienten deuda incluso cuando acatan las reglas.

La culpa, en este marco, puede entenderse como una forma de angustia: la expresión afectiva del castigo que el superyó inflige al yo. Ya no se trata del temor ante una sanción externa, sino de una violencia interiorizada que el sujeto dirige contra sí mismo. El yo, sometido a las exigencias del ideal, experimenta la angustia de no ser suficiente, de no responder a lo que se espera de él. Así, la moral interiorizada opera como una tecnología del poder: el castigo deja de provenir del exterior y se ejerce desde el interior del propio aparato psíquico.

El malestar, entonces no es ajeno al orden social; es su producto más íntimo. En la actualidad, este conflicto no solo persiste, sino que ha adoptado nuevas formas. La cultura neoliberal impone mandatos de productividad, eficiencia y rendimiento permanente. Mandatos que se manifiestan en imperativos de gerencialidad (ser tu propio jefe), emprendedurismo, y sinfín de herramientas dirigidas al yo, con el fin de construir una versión mejorada de sí mismos. La culpa que en un principio reprimía el impulso, ahora viene de no estar a la altura de esos ideales inalcanzables.

En las mujeres, estos mandatos adquieren una tonalidad particular, los imperativos contemporáneos de rendimiento, autonomía y mejora continua no reemplazan los tradicionales mandatos de entrega, abnegación y cuidado, sino que se superponen. A la exigencia de ser eficientes y productivas se suma la de ser empáticas, disponibles y emocionalmente sostenedoras. De este modo, el ideal de “la buena cuidadora” convive con el de la “mujer exitosa” multiplicando la exigencia subjetiva. Entonces el superyó femenino contemporáneo fusiona ambos discursos: el neoliberal y el patriarcal, generando una culpa persistente cuando se intenta

ocupar un lugar distinto, más propio. Aquí las elaboraciones de Burin (1992) resultan pertinentes. La autora propone un modelo tensional-conflictivo de salud mental femenina, en el cual el malestar no se explica por factores biológicos, sino por el conflicto estructural entre el deseo y los mandatos sociales reproductivos. El conflicto, lejos de ser un signo de patología, constituye una posibilidad de elaboración subjetiva: una vía para transformar la culpa en conciencia crítica frente a los imperativos que la generan.

Burin (1992) identifica una serie de factores de riesgo que afectan la salud mental de las mujeres: la doble jornada, la sobrecarga doméstica, la maternalización de los vínculos y la exigencia de disponibilidad permanente. Estas condiciones no son elecciones personales, sino expresiones del orden simbólico patriarcal, que impone a las mujeres la responsabilidad del cuidado como mandato moral. Así, el deber de cuidar a otros se convierte en un imperativo que agota, mientras el cuidado de sí aparece como una falta moral. El resultado es una economía psíquica sostenida por la culpa y la abnegación, donde el superyó femenino castiga el descanso, el ocio y el goce.

Frente a este escenario, el psicoanálisis conserva su potencia crítica: invita a sustraer algo del deseo de la lógica de la renuncia y del mandato superyoico, habilitando un espacio de palabra y singularidad. Pensar el malestar hoy implica reconocer que la cultura contemporánea no reprime tanto las pulsiones como si las explota y mercantiliza, generando nuevas formas de padecimiento bajo la apariencia de libertad.

Desde esta articulación, el autocuidado no puede pensarse como una búsqueda de armonía, sino como un acto simbólico de ruptura frente al mandato superyoico de sacrificio. Cuidarse a sí misma implica interrumpir la lógica del deber absoluto, introducir una pausa en la maquinaria de la disponibilidad y recuperar el derecho al tiempo propio. No se trata de negar el conflicto, - inevitable en todo sujeto- sino de transformarlo en posibilidad de elaboración. En ese sentido, el autocuidado emerge como una respuesta ética y política al malestar contemporáneo: una forma de resistencia ante la expropiación del deseo y del tiempo por parte del orden neoliberal y patriarcal.

Así entendido, el autocuidado no busca eliminar el conflicto, sino reconocerlo; no pretende armonía, sino apertura al deseo. Constituye, en última instancia, una restitución simbólica: un modo de reinscribir el propio cuerpo y el propio tiempo en una trama de sentido que no esté dictada exclusivamente por la demanda del Otro.

Allí donde el superyó ordena la entrega ilimitada, el autocuidado introduce una pausa; allí donde el orden neoliberal exige rendimiento continuo, introduce un silencio. Esa interrupción, mínima pero radical, abre la posibilidad de un tiempo propio: un espacio donde el sujeto puede volver a preguntarse qué quiere, qué necesita, y cómo desea habitar su vida.

## **Conclusiones o reflexiones finales:**

El recorrido realizado permitió reconocer que la desigual distribución del tiempo entre mujeres y hombres no solo configura una problemática social, sino también psíquica, con efectos directos en la dimensión del tiempo de ocio y del autocuidado de las trabajadoras. Este ensayo constituye un recorte posible dentro de un campo amplio: la doble jornada incide en muchas otras dimensiones de la vida femenina, incluyendo la participación laboral y profesional, que aquí solo se esbozan.

Durante el desarrollo del trabajo, se exploraron interrogantes que es necesario retomar, no con la intención de ofrecer respuestas definitivas, sino para abrir espacios de reflexión sobre posibilidades de acción.

En primer lugar, se analizó qué concepto —doble jornada o doble presencia— representa más fielmente la cotidianidad femenina. Este análisis permitió evidenciar que el tiempo no se distribuye ni se experimenta de manera uniforme; las unidades convencionales de medición resultan insuficientes para dar cuenta de su complejidad. La pregunta central que emerge es: “¿Dónde comienza el tiempo de trabajo y dónde el de vida cuando ambos se funden en una misma trama?” Esta tensión revela que no solo deben cuestionarse las categorías clásicas de productividad, sino también los modos en que concebimos el trabajo, la vida y la experiencia subjetiva.

En segundo lugar, se abordó el tiempo de ocio como dimensión crítica de la vida femenina. La pregunta que guía esta reflexión es: “¿Qué condiciones materiales, simbólicas y culturales son necesarias para que las mujeres puedan disfrutar de un tiempo verdaderamente propio, sin culpa ni interrupciones?” Reconocer el ocio como derecho y no como privilegio implica no solo políticas públicas que amplíen el acceso a espacios recreativos, culturales y de encuentro social, sino también un cambio simbólico y subjetivo que permita a las mujeres recuperar la posibilidad de disfrutar de su tiempo sin internalizar la culpa asociada al descanso.

Desde la perspectiva psicoanalítica, esta culpa puede entenderse como efecto del superyó: la interiorización de mandatos culturales que exigen abnegación y disponibilidad permanente. El tiempo propio, cuando se ocupa para el descanso o la recreación, puede vivirse como transgresión. Transformar esta percepción requiere un trabajo psíquico que cuestione los límites internalizados, permita reconocer el deseo propio y reconfigure la relación con la energía psíquica, habitualmente absorbida por las demandas externas.

En tercer lugar, se retomó la cuestión del autocuidado, tomando como punto de partida la pregunta que plantea Saavedra (2017): “¿Qué estaría haciendo si no estuviera cuidando de otros?” Esta interrogante invita a repensar el autocuidado como práctica colectiva y política, no como gesto individual aislado. Las políticas públicas juegan un papel central en este proceso: por ejemplo, la ampliación de

licencias por paternidad promueve una participación más equitativa de los padres en el cuidado de hijos e hijas, redistribuyendo responsabilidades y cuestionando estereotipos de género. La redistribución del cuidado desde los primeros vínculos impacta directamente en la posibilidad de autocuidarse, reduciendo la sobrecarga y promoviendo experiencias de descanso y bienestar.

La reflexión sobre autocuidado también articula dimensiones subjetivas y psíquicas. Detenerse, reconocer la propia vulnerabilidad y pedir ayuda constituyen actos que disputan la lógica histórica de sacrificio y disponibilidad femenina. El autocuidado emerge, así como un espacio de resistencia frente a la expropiación del tiempo propio, una práctica que combina transformación individual, colectiva y social. Desde la perspectiva de la psicología y el psicoanálisis, este acto implica reorganizar la economía pulsional: redistribuir la inversión de energía psíquica entre obligaciones externas y necesidades propias, reconociendo que la satisfacción del deseo y el descanso no son indulgencias, sino derechos fundamentales para la salud mental.

Finalmente, este recorrido invita a repensar la intervención profesional: el campo de la psicología se encuentra allí donde haya subjetividad, malestar y deseo. Reconocer estos espacios permite acompañar procesos de transformación tanto individual como colectiva. El tiempo propio, tantas veces postergado, constituye una dimensión de existencia digna, y disputarlo se presenta como un acto de justicia social y psíquica.

## Referencias bibliográficas:

- Balbo, L. (1994). La doppia presenza. En Borderías, C., Carrasco, C., y Alemany, C. (comps.), *Las mujeres y el trabajo. Rupturas conceptuales*, (pp. 503-513). Icaria.
- Ben Plotkin, M. (1996). Psicoanálisis y política: la recepción que tuvo el psicoanálisis en Buenos Aires (1910-1943). *Redes*, III(8), 163-198.
- Burin, M. (1992). Nuevas perspectivas en salud mental de mujeres. En A. M. Fernández (Comp.), *Las mujeres en la imaginación colectiva* (pp. 314–332). Paidós.
- Carrasquer, P. (2009). *La doble presencia. El trabajo y el empleo femenino en las sociedades contemporáneas*. Tesis doctoral. Universidad Autónoma de Barcelona.
- Freud, S. (1976). *Inhibición, síntoma y angustia* (Obras completas, Vol. XX). Buenos Aires: Amorrortu Editores. (publicado en 1926).
- Freud, S. (1976). *El yo y el ello* (Obras completas, Vol. XIX). Buenos Aires: Amorrortu Editores. (Trabajo original publicado en 1923).
- Freud, S. (1976). *El malestar en la cultura* (Obras completas, Vol. XXI). Buenos Aires: Amorrortu Editores. (Trabajo original publicado en 1930).
- Freud, S. (1976). *Más allá del principio del placer* (Obras completas, Vol. XVIII). Buenos Aires: Amorrortu Editores. (publicado en 1920).
- Instituto Nacional de Estadística y Censos Encuesta Nacional de Uso del Tiempo 2021: resultados definitivos / 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Instituto Nacional de Estadística y Censos - INDEC, 2022. Libro digital, PDF
- Murillo, S. (1996) *El mito de la vida privada. De la entrega al tiempo propio*. Editorial Siglo XXI. Madrid.
- Panesso, Y. (2000). Autocuidado de la salud: reflexiones desde los aportes de género. En Primer Simposio Internacional de Salud y Género. Sociedad Cubana de Medicina Familiar. Santiago de Cuba.
- Pateman, C. (1988). *El contrato sexual*. Madrid: Anthropos.
- Pozzi, S. F. (2022). *Licencias laborales e igualdad de género*. – 1ª ed. Rosario: UNR Editora.
- Saavedra, D. (2017). *Género y salud: estudio sobre la doble jornada laboral en las mujeres y su relación con el autocuidado de su salud*. Facultad de Psicología -Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.