

Roles simultáneos y severidad del cuidado en sobrecarga de cuidadoras no remuneradas de familiares mayores

Multiple roles and severity of care in burden of unpaid caregivers of older family members

M. Beatriz Fernández-Lorca* 

Instituto de Sociología, Pontificia Universidad Católica de Chile e Instituto Milenio MICARE, Santiago, Chile (mrfernan@uc.cl)

Herminia Gonzálvez Torralbo 

Universidad Central de Chile e Instituto Milenio MICARE, Santiago, Chile (herminiagonzalez@gmail.com)

M. Soledad Herrera Ponce 

Instituto de Sociología, Pontificia Universidad Católica de Chile y Centro UC Estudios de Vejez y Envejecimiento, Santiago, Chile (mherrepo@uc.cl)

Francisca Ortiz Ruiz 

Centro de Economía y Políticas Sociales, Universidad Mayor, e Instituto Milenio MICARE, Santiago, Chile (franortizruiz@gmail.com)

*Autora para correspondencia.

Recibido: 13-marzo-2026

Aceptado: 03-julio-2026

Publicación: 15-julio-2026

Citación recomendada: Fernández-Lorca, M. B., Gonzálvez Torralbo, H., Herrera Ponce, M. S., & Ortiz Ruiz, F. (2026). Roles simultáneos y severidad del cuidado en sobrecarga de cuidadoras no remuneradas de familiares mayores. *Psicoperspectivas*, 25(2).
<https://dx.doi.org/10.5027/psicoperspectivas-vol25-issue2-fulltext-3706>

Resumen

Las mujeres asumen una carga desproporcionada del trabajo de cuidado no remunerado, con alto riesgo de presentar carga del cuidador, que puede exacerbarse si cumplen otros roles simultáneos como por una mayor severidad del cuidado. El objetivo del estudio es medir la carga en cuidadoras no remuneradas de familiares mayores en Santiago, indagando en cómo esta aumenta por la presencia de roles conjuntos y por la severidad del cuidado. Usando una encuesta no probabilística ($n = 527$) se estimaron modelos de regresión logística sobre la variable de sobrecarga (Escala Zarit) incluyendo como predictores si vive con algún hijo, trabaja remuneradamente y niveles de dependencia de la persona cuidada. Se incluyen variables de control y efectos de interacción entre los roles analizados. El 37% de las cuidadoras no remuneradas presenta sobrecarga intensa, que se asoció con mayor dependencia y coresidencia con la persona cuidada. También se encontró una interacción significativa entre vivir con hijos y trabajar remuneradamente; aquellas cuidadoras que tienen un trabajo remunerado y viven con hijos vieron reducida su sobrecarga, mientras que aquellas que solo trabajan remuneradamente, pero no viven con hijos, presentaron mayores niveles. Se concluye que los hijos pueden ser un soporte para estas mujeres al permitir cierta distribución de los cuidados dentro de los hogares.

Palabras clave: carga del cuidador, cuidadoras no remuneradas, roles múltiples

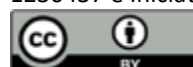
Abstract

Women assume a disproportionate amount of unpaid caregiving, putting them at high risk of experiencing caregiver burden, which can be exacerbated if they fulfil other roles simultaneously or if the care required is more complex. The objective of this study is to measure the burden on unpaid caregivers of older family members in Santiago, examining how this burden increases due to the presence of multiple roles and the complexity of the care required. Using data from a non-probability survey ($n = 527$), logistic regression models were estimated for the burden variable (Zarit scale), including as predictors whether the woman lives with a child, has a paid job, and the level of dependency of the older person being cared for. Control variables and interaction effects between the roles analyzed were also included. 37% of the unpaid caregivers reported intense burden, which was associated with greater severity of dependency and living with the care recipient. An interaction was also found between living with children and having paid employment; caregivers who have paid work and live with children experienced a significant reduction in their burden, whereas who only have paid work but do not live with children exhibited higher levels of burden. It is concluded that children could serve as an important source of support for women by allowing for a certain distribution of caregiving responsibilities within the household.

Keywords: caregiver burden, multiple roles, unpaid caregivers

Conflictos de interés: Las personas autoras declaran no tener conflictos de interés.

Financiamiento: Agencia Nacional de Investigación y Desarrollo (ANID) Chile, a través del Proyecto Fondecyt Regular No. 1230437 e Iniciativa Científica Milenio ICS2019_024.



Publicado bajo [Licencia Creative Commons Atribución/Reconocimiento 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) (CC BY 4.0)

El envejecimiento de la población y el aumento en los años de vida redundan en un incremento de personas mayores que padecerán problemas de salud y se encontrarán en situación de discapacidad. Con ello, un número importante de este grupo etario necesitará apoyo continuo para satisfacer las necesidades de la vida diaria, siendo las personas cuidadoras no remuneradas (familiares, amigos) el pilar principal para responder a dichos requerimientos. Según datos de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE, 2021), en promedio, cerca del 60% de las personas mayores que reciben cuidado señalan recibirlo exclusivamente de familiares o amigos (Rocard & Llana-Nozal, 2022). Además de las desigualdades asociadas a la clase social, el cuidado está indisociablemente vinculado a profundas desigualdades de género, donde se estima que tres de cada cinco personas cuidadoras no remuneradas en los países de la OCDE son mujeres (Rocard & Llana-Nozal, 2022).

En el caso particular de Chile, la situación no es distinta a la descrita. El país se caracteriza por un fuerte familismo, donde la responsabilidad principal por los cuidados de personas dependientes recae desproporcionadamente en el trabajo no remunerado de mujeres dentro de las relaciones de parentesco (Fernández, 2023). Los datos de la Encuesta Nacional de Discapacidad y Dependencia (ENDIDE) del 2022 confirman lo señalado; el 68% de la población mayor en situación de dependencia cuenta con una persona cuidadora integrante del hogar, siendo en el 71% de los casos una mujer, con predominio de hijas y parejas.

La profunda desigualdad de género en el cuidado se explica fundamentalmente por los principios tradicionales de la división sexual del trabajo que asigna a los hombres la responsabilidad de las tareas productivas (generación de ingresos), mientras que las mujeres tienen la responsabilidad primaria por el trabajo reproductivo (mantenimiento del hogar y cuidado de dependientes; Benería, 2021; Carrasco et al., 2019), a pesar de que la comparación intercultural muestra que no hay nada biológico que haga que estas sean más capaces para este trabajo (Wiencław, 2021). La incorporación creciente de las mujeres al mercado del trabajo formal -que en el caso de Chile alcanza al 53.4% (Instituto Nacional de Estadísticas (INE), 2026)-, no vino acompañada tampoco de una desvinculación de sus responsabilidades tradicionales, manteniéndose la rígida división sexual del trabajo (CEPAL, 2021), tal como lo muestran los datos de la Encuesta de Uso del Tiempo Libre del 2023, donde se observa que las mujeres chilenas destinan 5.5 hr diarias al trabajo no remunerado, versus 2.5 hr de los hombres, manteniéndose esta diferencia incluso al compararse mujeres y hombres con empleo formal (INE, 2023).

Al asumir las mujeres una carga desproporcionada del trabajo de cuidado no remunerado, aumenta drásticamente el riesgo de padecer este grupo del síndrome del cuidador o carga del cuidador (Seedat & Rondon, 2021; Stanfors & Jacobs, 2023), que corresponde a un estado de agotamiento extremo y estrés sostenido por el desgaste físico, emocional, social y económico que experimentan las personas que cuidan de manera prolongada a alguien con una enfermedad crónica o con discapacidad (Liu et al., 2020).

Esta carga puede exacerbarse además por otros roles y responsabilidades que desempeñan dichas mujeres, tales como ser esposa, madres o trabajadoras remuneradas. En esta línea, se ha acuñado el concepto de “generación de en medio” (Brody, 1981) o “generación sándwich” (Miller, 1981) que describe la sobrecarga que experimentan las mujeres de mediana edad que son cuidadoras no remuneradas de una persona mayor y simultáneamente desempeñan otros roles como el cuidado de sus propios hijos y/o tener un trabajo remunerado. Muchas mujeres están en medio de relaciones de dependencia intergeneracionales, ubicándolas en el entremedio del cuidado de sus parientes ascendentes y descendentes (González, 2018). Diversos cambios demográficos, como la baja en la natalidad, el aumento de la esperanza de vida o el prolongamiento de la edad de contraer matrimonio y de la llegada del primer hijo, se relacionan con una mayor probabilidad de que mujeres se involucren conjuntamente en el trabajo de cuidado de personas mayores e infancias a la par de tener un trabajo remunerado, lo que ha ido en un constante aumento (Honda, 2025; OCDE, 2021).

La doble o triple jornada a la que se enfrentan estas mujeres pueden acrecentar sus niveles de agotamiento y estrés. Desde el enfoque de tensión de roles (*role strain*), esto se explica porque las mujeres tienen recursos limitados, lo que redundaría en que al desempeñar múltiples roles se vean sobrecargadas, lo que a su vez tiene un efecto perjudicial sobre su bienestar físico y mental (Goode,

1960; Reid & Hardy, 1999). La existencia de diferentes roles simultáneos crea un escenario de demandas en competencia, para las cuales las mujeres disponen de tiempo y recursos escasos, lo que conduciría a una situación de agotamiento, sobrecarga y tensión permanente al intentar cumplir con todas las responsabilidades (Gordon et al., 2012; Segú et al., 2025).

Una perspectiva alternativa en la literatura sostiene que la compatibilización de distintos roles podría contrariamente traer beneficios psicológicos para las mujeres que cuidan, especialmente si cuentan con apoyo de sus redes (Ministerio de Desarrollo Social y Familia, 2024). Este enfoque de mejora de roles (*role enhancement*) argumenta que la multiplicidad de roles favorece el bienestar, al generar un incremento de poder, prestigio, recursos y gratificación personal, fortaleciendo el sentido de identidad y autoestima (Moen et al., 1995; Patterson et al., 2023).

En este punto se debe adicionar que las consecuencias de ser una mujer cuidadora no remunerada de una persona mayor y en el mismo periodo de la vida tener que ejercer otros roles (cuidado de hijos, trabajo remunerado), dependerá de modo importante de la intensidad del cuidado brindado como de su severidad. La intensidad abarca aspectos tales como el tiempo involucrado, el esfuerzo físico y las exigencias emocionales (Zhang & Bennett, 2024), siendo varios los estudios que han demostrado que las personas cuidadoras no remuneradas que ocupan entre 10 a 20 hr por semana en actividades de cuidado, tienen mayor probabilidad de experimentar estrés emocional y peor bienestar psicológico, siendo esta asociación más fuerte entre las mujeres (Bom et al., 2019; Chen et al., 2019). Por su parte, la severidad del cuidado remite a la complejidad de las tareas de atención, estableciéndose que la carga del cuidador aumenta a medida que se complejizan los problemas de salud de la persona cuidada (Sezgin et al., 2022; Silva et al., 2022), situación muy común entre quienes brindan cuidado a la población envejecida, la que conforme avanza en edad tienen más chances de experimentar fragilidad y mayor severidad en sus niveles de dependencia, produciendo necesidades más apremiantes para su entorno.

En base a lo expuesto, el objetivo de este artículo es estudiar la carga del cuidador en mujeres adultas que realizan trabajo de cuidado no remunerado de familiares mayores en la ciudad de Santiago, indagando en cómo esta carga puede exacerbarse tanto por la presencia de roles simultáneos asociados al cuidado de hijos y tener un trabajo remunerado, como por la presencia de mayor severidad del cuidado provisto. La hipótesis del estudio se basa en que la interacción de más de uno de estos roles (cuidado hijos, trabajo remunerado) sumado a la presencia de un mayor nivel de dependencia en la persona cuidada, se asociará con mayores niveles de carga en este grupo.

Método

El diseño metodológico de este estudio es no experimental, cuantitativo, de corte transversal y alcance correlacional/explicativo. A continuación, revisaremos con más detalle algunas características de este.

Muestra

Los datos de este estudio provienen de una encuesta presencial realizada en el marco del proyecto de investigación Fondecyt Regular No. 1230437, donde la población objetivo correspondió a mujeres adultas cuidadoras no remuneradas de un familiar mayor. Específicamente, el instrumento se aplicó a una muestra no probabilística por bola de nieve de mujeres entre 35-65 años que indicaron cuidar de manera no remunerada a algún padre/madre/ suegro/suegra de 60 años y más, en la ciudad de Santiago. El terreno se realizó entre enero y junio del 2024, alcanzando una muestra final de 527 casos. Cada participante firmó de manera voluntaria el respectivo consentimiento informado, donde se explicó los objetivos, posibles riesgos y beneficios del estudio, asegurándoles confidencialidad y anonimización de la información recopilada. El proyecto cuenta con aprobación ética del Comité de Ética de Ciencias Sociales de la Pontificia Universidad Católica de Chile (ID 220616019).

Variables

La variable dependiente corresponde a la carga del cuidador, para lo cual se usó la Escala de Sobrecarga del cuidador de Zarit, que es la más utilizada a nivel internacional para evaluar la presencia y los niveles

del sentimiento de carga en cuidadores familiares, siendo traducida y validada en más de 40 idiomas (Tartaglino et al., 2020). Específicamente, se usó la versión abreviada de la escala, que fue validada en Chile por Breinbauer y otros (2009), y que consta de 7 ítems evaluados en una escala de frecuencia de 5 puntos (desde 1 = “Nunca” hasta 5 = “Casi siempre”): (i) ¿Piensa que debido al tiempo que dedica a su familiar no tiene suficiente tiempo para Ud.? (ii) ¿Se siente agobiado por intentar compatibilizar el cuidado de su familiar con otras responsabilidades? (iii) ¿Piensa que el cuidar de su familiar afecta negativamente la relación que Ud. tiene con otros miembros de su familia? (iv) ¿Piensa que su salud ha empeorado debido a tener que cuidar a su familiar? v) ¿Se siente tenso cuando está cerca de su familiar? (vi) ¿Siente que ha perdido el control de su vida desde que comentó la enfermedad de su familiar? y (vii) En general, ¿se siente muy sobrecargado por el hecho de cuidar a su familiar? Los puntajes de cada ítem se suman, con un total de 7 a 35 puntos. Un puntaje de corte mayor o igual a 17 puntos indican sobrecarga intensa, a la vez que un puntaje menor a 17 puntos indica sin sobrecarga/sobrecarga ligera.

En cuanto a las variables predictoras, estas corresponden a (i) vive con algún hijo en el hogar (No/Sí)¹; (ii) Trabaja remuneradamente (No/Sí), y (iii) Severidad del Cuidado. Para esta última, se utiliza como variable de medición los niveles de dependencia de la persona mayor cuidada. La encuesta utiliza la propuesta de operacionalización desarrollada por la Encuesta Nacional de Caracterización Socioeconómica CASEN², considerando como dependiente a quienes: (a) declaran tener dificultades extremas o que presentan imposibilidad para realizar actividades básicas o instrumentales de la vida diaria (ABVD y AIVD), o (b) que reciben ayuda con alta frecuencia (ayuda muchas veces o siempre para la realización de la actividad) o que presentan dificultades moderadas o severas en al menos una actividad básica de la vida diaria o dos actividades instrumentales. En particular, para la graduación de la dependencia se considera:

Dependencia leve

i) La Incapacidad para efectuar un AIVD, o ii) la necesidad de ayuda siempre o casi siempre para efectuar un ABVD (excepto bañarse), o iii) Necesidad de ayuda siempre o casi siempre para efectuar 2 AIVD;

Dependencia moderada

i) Incapacidad para bañarse (ABVD), o ii) Necesidad de ayuda siempre o casi siempre para efectuar dos o más ABVD, o iii) Necesidad de ayuda siempre o casi siempre para efectuar 3 o más AIVD, o iv) Incapacidad para efectuar 1 AIVD y necesidad de ayuda siempre o casi siempre para efectuar 1 ABVD;

Dependencia severa

i) Incapacidad para efectuar 1 ABVD (excepto bañarse), o ii) Incapacidad para efectuar 2 AIVD. La variable fue finalmente dicotomizada en 0. Dependencia leve/moderada vs 1. Dependencia Severa.

Por último, se consideraron adicionalmente las siguientes variables como control: Nivel educativo (1. Educación básica o menos, 2. Educación Media y 3. Educación Superior)³; Tiene pareja (No/Sí); Tiene alguna hermana (No/Sí); Convive con la persona a quién cuida (No/sí) y Recibe apoyo en el cuidado directo de la persona mayor (No/Sí).

Análisis estadístico

Se estimaron estadísticos descriptivos univariados y bivariados de la variable dependiente, independientes y de control, para luego estimar modelos de regresión logística con valores *b* exponenciales (*odds ratio*) sobre la variable dependiente sobrecarga (sin sobrecarga/sobrecarga ligera=0; sobrecarga intensa=1). Particularmente, se estimaron modelos de regresión jerárquicas, incluyendo en primer lugar las variables predictoras correspondiente a vive con algún hijo en el hogar, trabaja remuneradamente y severidad del cuidado. En segundo lugar, se añadieron las variables de control, para finalmente incluir uno a uno efectos de interacción entre los roles simultáneos analizados y la severidad: *hijos x trabajo*; *hijos x dependencia severa*; *trabajo x dependencia severa* e *hijos x trabajo x dependencia severa*. Para medir la bondad de ajuste de los modelos se calcularon

¹ La encuesta realizada pregunta de manera general si la mujer cuidadora vive con algún hijo o hija, sin diferenciar su género o edad. Esta variable se usó como proxy de “cuidado”.

² Para más detalles ver <https://observatorio.ministeriodesarrollosocial.gob.cl/encuesta-casen>

³ El nivel educativo se incluye como un proxy de nivel socioeconómico.

complementariamente los estadísticos de R^2 ajustado, AIC y BIC. Todas las estimaciones se realizaron utilizando el programa estadístico Stata v.18.

Resultados

La media de edad de las 527 mujeres encuestadas fue de 50.7 años ($DE = 8.562$), con niveles educativos que se concentran en educación media (55%), seguida de educación superior (34%). La mitad tiene pareja y 72% vive con al menos un hijo en el mismo hogar. El 35% señala estar actualmente realizando un trabajo remunerado. Dado que la muestra se obtuvo de manera no probabilística, compararemos su distribución con los datos reportados por el Estudio del Instituto Milenio para la Investigación del Cuidado MICARE⁴, quien el año 2023 aplicó una encuesta presencial a una muestra probabilística aleatoria de cuidadores no remunerados de personas mayores en cuatro regiones de Chile (Coquimbo, Valparaíso, Biobío y Región Metropolitana). Del total de casos ($n = 1135$), 632 correspondieron a mujeres de entre 35-65 años; de estas, 52% tiene educación media y 36% educación superior, a la vez que 38% realiza un trabajo remunerado; el 52% indica estar casada o conviviendo y 86% señala tener hijos.

Comparativamente, los resultados de ambos estudios son similares lo que implica que, si bien la muestra utilizada en esta ocasión no es probabilística, sí posee cierta coincidencia con la distribución de variables sociodemográficas de la muestra MICARE, la cual es estadísticamente representativa de la población de cuidadoras no remuneradas. Es importante notar que podría llamar la atención que en ambos casos la muestra de cuidadoras no remuneradas presenta niveles de participación en el mercado del trabajo formal más bajo que la población total de mujeres del país (34%-36% vs 53%), lo que es esperable por el hecho de que el cuidado depende de la disponibilidad de tiempo de la persona que realizará este trabajo. En el sentido, las personas con menos probabilidad de tener un trabajo remunerado tienen más chances de ser cuidador no remunerado (Fernández et al., 2024).

En cuanto al cuidado, el 68% de las encuestadas indica cuidar a la madre, 26% al padre y el 6% a un suegro o suegra y 73% menciona convivir con este. El 43% de las personas mayores a quienes se indica cuidar presenta una situación de dependencia severa. El 75% de las mujeres tiene al menos una hermana y 51% tienen a alguien quien la ayuda con el cuidado directo de la persona mayor. Con respecto a los niveles de sobrecarga, el 63% de las mujeres son clasificadas sin sobrecarga/sobrecarga ligera versus 37% que presenta sobrecarga intensa. A nivel bivariado, solamente estar cuidando a un familiar mayor con dependencia severa y convivir con esta persona, se asocia de manera estadísticamente significativa con mayores niveles de sobrecarga.

Con relación a los modelos de regresión, en la **Tabla 1** se presentan los resultados del **Modelo 1** que contiene solo las variables predictoras, el **Modelo 2** que incluye los controles y el **Modelo 3** con la interacción *hijos x trabaja*, que resultó ser la única estadísticamente significativa⁵. Este último modelo es el que presenta la mejor bondad de ajuste, con una varianza explicada de 11%, un valor AIC de 541.9 y BIC de 589.9. En particular se observa que cuidar a un familiar mayor con dependencia severa aumenta las chances de presentar sobrecarga intensa ($OR = 3.886$; IC 95%[2.525-5.981]; $p < .05$), a la vez, que se reafirma que estar conviviendo en el mismo domicilio con la persona a quien se cuida incrementa la sobrecarga ($OR = 2.023$, IC 95%[1.155-3.545]; $p < .05$). Asimismo, el efecto de interacción *hijos x trabaja* obtuvo un valor de $OR = 0.260$; IC 95%[0.099-0.682]; $p < .05$, lo que indica que el efecto del trabajo remunerado sobre la sobrecarga se reduce significativamente entre las mujeres cuidadoras no remuneradas que viven con hijos. Específicamente, la presencia de hijos en el hogar atenúa en aproximadamente un 74% el aumento en las odds de sobrecarga asociada al trabajo remunerado. Asimismo, la variable trabajo se vuelve significativa a diferencia de los Modelos 1 y 2 ($OR = 2.695$; IC 95%[1.191-6.099]; $p < .05$), indicando que entre las mujeres cuidadoras no remuneradas que no viven con hijos, el trabajo remunerado se asocia con un aumento del 169% en las odds de presentar alta sobrecarga de cuidado, en comparación con las que no trabajan remuneradamente.

⁴ Más detalle revisar <https://www.micare.cl/estudio-micare/>

⁵ En la **Tabla 1A** del material suplementario se presentan los modelos con las otras interacciones probadas.

Tabla 1

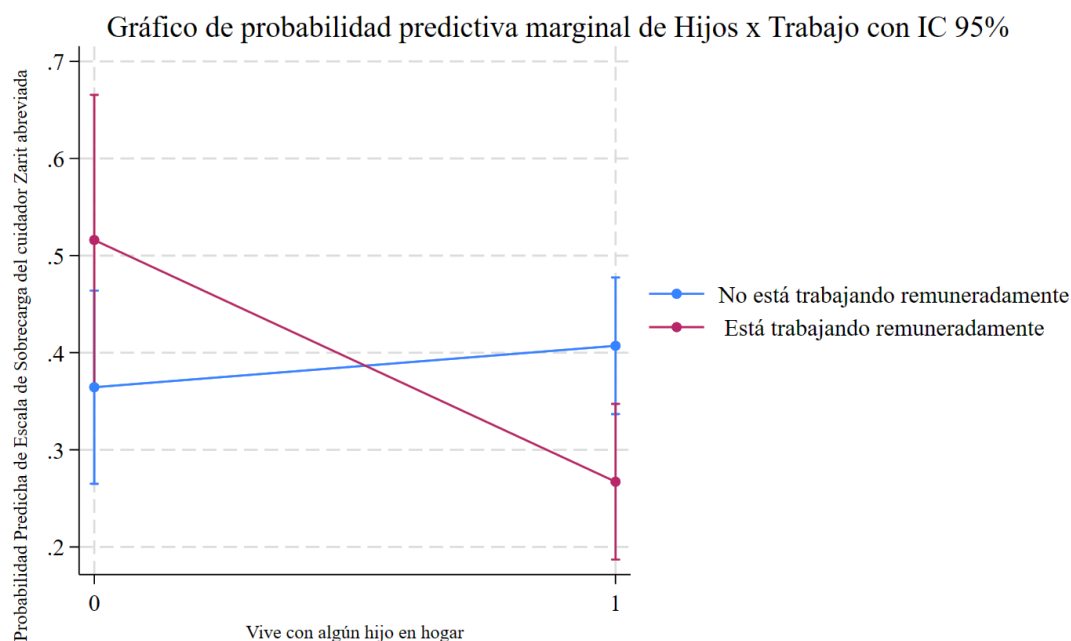
Modelos de regresión logística sobre variable dependiente "Escala de Sobrecarga del cuidador Zarit abreviada" (0=Sin sobrecarga/sobrecarga ligera vs 1=Sobrecarga intensa)

	Modelo 1		Modelo 2		Modelo 3	
	OR	p value	OR	p value	OR	p value
Vive con algún hijo en hogar	.806	.325	.833	.433	1.323	.332
Trabaja remuneradamente	.887	.887	1.058	.811	2.695	.017
Cuida a PM con dependencia severa	3.695	.000	3.849	.000	3.886	.000
Educación Media			2.006	.073	2.033	.069
Educación Superior			1.972	.100	2.121	.071
Pareja			1.243	.341	1.256	.325
Tiene alguna hermana			.901	.669	.906	.688
Convive con PM cuidada			1.905	.021	2.023	.014
Recibe apoyo cuidado directo			.753	.198	.702	.133
<i>hijos x trabaja</i>					.260	.006
Seudo R ²	.073		.095		.108	
AIC	590.9		547.4		541.9	
BIC	607.6		588.4		589.9	

La **Figura 1** permite visualizar de manera complementaria, este mismo efecto de interacción entre la situación laboral (tener o no un trabajo remunerado) y el hecho de vivir o no con un hijo y la probabilidad de riesgo de las mujeres cuidadoras no remuneradas de presentar sobrecarga intensa. Finalmente, las variables de control nivel educativo, tiene pareja, tiene alguna hermana y recibe apoyo en el cuidado directo no tuvieron asociaciones significativas con sobrecarga.

Figura 1

Probabilidades de sobrecarga intensa en mujeres cuidadoras de personas mayores, según presencia de hijos/as en el hogar y situación laboral



Discusión y conclusión

Como se ha documentado ampliamente, el trabajo de cuidado tiene consecuencias sobre la salud de las personas cuidadoras, especialmente sobre las mujeres, quienes asumen una carga desproporcionada de este trabajo. En este contexto, este trabajo buscó analizar cómo el nivel de carga puede verse además exacerbado por la presencia de roles simultáneos asociados al cuidado de hijos y tener un trabajo remunerado, como también por el hecho de tener que cuidar a una persona con mayores niveles de dependencia, lo que combinadamente puede conllevar a un escenario de mayor agotamiento y tensión entre las mujeres que son cuidadoras no remuneradas de familiares mayores.

En lo específico, los resultados mostraron que casi dos quintos de las mujeres encuestadas tienen síntomas de sobrecarga intensa, lo que es similar a lo encontrado por otros estudios nacionales; por ejemplo, el Estudio MICARE, concluyó que 43% de las mujeres que cuidan no remuneradamente a personas mayores en situación de dependencia tienen sobrecarga intensa (Instituto Milenio para la Investigación del Cuidado, 2023).

En cuanto a la hipótesis de trabajo, esta se cumplió de manera parcial. En particular, se encontró que efectivamente la sobrecarga de las mujeres cuidadoras no remuneradas se acrecienta en la medida que la persona mayor a quien se cuida tiene mayor severidad de dependencia, independientemente de las otras variables incluidas en el estudio. Mayores niveles de dependencia implica una disminución de la capacidad para realizar las actividades de la vida diaria, tornándose más exigente la demanda de cuidado por parte de la persona mayor, lo que incrementa los niveles de sobrecarga de las cuidadoras, lo que también ha sido demostrado en otros estudios (Choi et al., 2024; Sezgin et al., 2022).

Del mismo modo, una mayor longevidad de la persona cuidada aumenta las chances de afrontar necesidades de cuidado cada vez más complejas. Ante este escenario de progresivo deterioro de las condiciones de salud de las personas mayores y la imposibilidad de mantener una vida autónoma, muchas veces las familias optan por la coresidencia (Huenchuan, 2009). De hecho, Herrera Ponce y Fernández-Lorca (2025), a partir de datos censales, indican que la mitad de las personas mayores chilenas coresiden hoy en día con al menos un hijo. La coresidencia entre la mujer cuidadora y la persona cuidada incrementan en este estudio los niveles de sobrecarga, posiblemente al intensificarse las exigencias y la supervisión constante, lo que es consistente con otras investigaciones (Montañés et al., 2022; Viñas-Díez et al., 2017). Dado el alto porcentaje de mujeres cohabitando con familiares mayores con necesidades de cuidado, y las consecuencias sobre su salud, es relevante tener en cuenta estas particularidades a la hora de pensar las políticas, las cuales deben velar por mejorar las condiciones materiales y de calidad de salud mental de las mujeres que desempeñan trabajo de cuidados.

Por su parte, en cuanto a la realización de roles simultáneos, tales como estar a cargo de hijos y trabajar remuneradamente, y su asociación con mayores niveles de carga de las mujeres cuidadoras no remuneradas, estas variables no resultaron ser factores estadísticamente significativos de manera aislada. Pero al analizar el efecto combinado de estas, sí se encontró al menos una relación significativa entre vivir con hijos y trabajar -no así con severidad del cuidado-, en el sentido, de que aquellas mujeres cuidadoras de familiares mayores que tienen un trabajo pagado y viven con hijos vieron reducida de manera significativa su sobrecarga, a la vez que las mujeres que solo trabajan remuneradamente, pero no viven con hijos, tienen mayores niveles de sobrecarga.

Hay que recordar que el presente estudio solo permitió identificar si la mujer cuidadora no remunerada vive (o no) con un hijo en el hogar, sin diferenciar las edades de estos. Con ello, posiblemente se esté ante un escenario donde muchos de ellos tengan una edad suficiente para ser un soporte para las mujeres cuidadoras. Si bien es cierto que en los modelos la variable de control “recibe apoyo en cuidado directo” no resultó ser significativa, no hay que olvidar que el cuidado va más allá de la ayuda física para responder a las actividades de la vida diaria, sino que incluye también el trabajo doméstico, económico y emocional (Batthyány, 2021). En este sentido, se puede pensar que los hijos apoyan en el cuidado al participar de estas otras actividades dentro del hogar, lo que permitiría a sus madres afrontar de mejor manera los retos del trabajo remunerado y no remunerado. Esto sería además particularmente cierto en

el caso de cuidadoras que tengan hijas, dado que la evidencia muestra como son ellas –niñas, adolescentes y jóvenes– quienes colaboran sistemáticamente con la realización de tareas en el hogar y en el trabajo no remunerado desde tempranas edades, replicando patrones de desigualdad de género entre generaciones (UNICEF, 2024). En esta línea, el estudio “Juventudes Cuidadoras” realizado por el Instituto Nacional de la Juventud de Chile (INJUV, 2024) estima que los jóvenes hombres de 15 a 18 años destinan 1.8 hr al trabajo doméstico o de cuidado, mientras que entre las jóvenes la cifra aumenta a 2.9 hr brecha que se triplica en el tramo de 25 a 29 años, alcanzando 2.9 hr en hombres y 7.3 en mujeres. Ello permitiría en parte explicar los hallazgos de la presente investigación; tener a un hijo que apoye con el trabajo de cuidado en sus distintas dimensiones (física, material, económico, emocional), redundaría en un menor nivel de carga de las mujeres que además de cuidar a familiar mayor trabajan remuneradamente.

Por el contrario, mujeres que tienen un trabajo remunerado sin hijos, muestran mayores niveles de sobrecarga, lo que podría reafirmar la idea de que los hijos operarían como un soporte importante dentro el hogar al permitir una cierta distribución de los cuidados. Otra hipótesis tendría que ver quizás con la percepción que tienen estas mujeres en comparación con otras sobre sus niveles de sobrecarga; o incluso también podría estar sucediendo que existe un efecto asociado a que ellas están eventualmente cuidando a otras personas que no estamos logrando identificar en este estudio. Sin embargo, será necesario en futuros estudios seguir explorando estas suposiciones.

A modo de cierre, considerando los principales hallazgos encontrados junto con los enfoques teóricos que guiaron esta investigación, es relevante destacar que este estudio viene a complejizar la mirada que se tiene sobre el fenómeno de “generación sándwich” o “de en medio”, en la medida que no se evidenció que la presencia *per se* de roles simultáneos al trabajo de cuidado no remunerado (vivir con un hijo y trabajar remuneradamente) tuvieran un efecto directo en mayor carga, como lo plantea la perspectiva de tensión de roles (*role strain*). Por el contrario, lo que se vislumbra es un efecto diferenciado en donde incluso la presencia de roles simultáneos puede fortalecer la red de apoyo y soporte con el que cuentan las mujeres cuidadoras llegando a ser, por lo tanto, un elemento protector contra la carga del cuidador, lo que se enmarcaría más bien dentro del enfoque de mejora de roles (*role enhancement*). En este sentido, si bien la noción tradicional indica que una mujer que realiza trabajo de cuidado no remunerado, y a su vez cumple con otros roles simultáneos, se expone a una situación de mayor tensión y agotamiento, este estudio invita a reflexionar sobre la importancia de tomar en consideración otros elementos contextuales, como por ejemplo, la edad de los hijos, el tipo de necesidades que requiera, la posibilidad de que estos sean una red de apoyo activo para las mujeres, todos aspectos que pueden explicar los matices de cómo el trabajo de cuidado se asocia a diversos tipos de consecuencias sobre la vida de las mujeres que lo realizan.

Para finalizar, cabe reconocer algunas limitaciones de este estudio. En primer lugar, si bien la muestra tuvo coincidencias en cuanto a su distribución de variables sociodemográficas con los datos de otro estudio que sí es probabilístico a nivel local, eso no cambia el hecho de que al haber utilizado un diseño muestral no probabilístico no se puede extrapolar los resultados a la totalidad de mujeres cuidadoras no remuneradas, por lo que los hallazgos deben interpretarse con cautela en términos de representatividad poblacional. En segundo lugar, la encuesta no recoge información suficientemente detallada sobre variables clave del contexto doméstico, particularmente en relación con los hijos coresidentes, como su edad, género, el tipo de necesidades de cuidado que demandan, ni sobre las posibles formas de apoyo que pudieran brindar al interior del hogar. Del mismo modo, el estudio no incorpora medidas más específicas que permitan caracterizar el tipo de trabajo remunerado desempeñado por las mujeres ni de la intensidad, duración o complejidad del cuidado proporcionado, dimensiones que podrían modular los niveles de sobrecarga observados.

Pese a ello, el estudio contribuye a seguir generando evidencia sobre los retos del cuidado en la vida de las mujeres, específicamente al cuestionar la hipótesis de tensión de roles. El estudio sugiere la complejidad de interacciones que se dan dentro de los hogares y cómo la coresidencia entre distintos tipos de miembros puede tanto tensionar como apoyar el trabajo de cuidado no remunerado de personas mayores. Sin lugar a duda, se requiere seguir avanzando en investigación en esta área,

sumando esfuerzos desde propuestas tanto cualitativas como cuantitativas que permitan adentrarse con mayor profundidad en los matices y elementos contextuales en los que el trabajo de cuidado se realiza.

Referencias

- Batthyány, K. (Ed.; 2021). *Miradas Latinoamericanas sobre los cuidados*. CLACSO.
- Benería, L. (2021). Reproducción, producción y división sexual del trabajo. *Revista de Economía Crítica*, 2(28), 129-152. <https://www.upo.es/revistas/index.php/rec/article/view/10114>
- Bom, J., Bakx, P., Schut, F., & van Doorslaer, E. (2019). The impact of informal caregiving for older adults on the health of various types of caregivers: A systematic review. *Gerontologist*, 59(5), e629-e642. <https://doi.org/10.1093/geront/gny137>
- Breinbauer, H., Vásquez, H., Mayanz, S., Guerra, C., & Millán, T. (2009). Validación en Chile de la Escala de Sobrecarga del Cuidador de Zarit en sus versiones original y abreviada. *Revista Médica de Chile*, 137(5), Article 5. <https://doi.org/10.4067/S0034-98872009000500009>
- Brody, E. (1981). Women in the middle and family help to older people. *The Gerontologist*, 21, 471-480. <https://doi.org/10.1093/geront/21.5.471>
- Carrasco, C., Borderías, C., & Torns, T. (2019). *El trabajo de cuidados. Historia, teoría y políticas*. Catarata.
- CEPAL. (2021). *Hacia la sociedad del cuidado: Los aportes de la Agenda Regional de Género en el marco del desarrollo sostenible* (LC/MSM.61/3). <https://repositorio.cepal.org/server/api/core/bitstreams/d1fb9b2a-5e17-4a75-9c2b-f3ed1a554c90/content>
- Chen, L., Fan, H., & Chu, L. (2019). The hidden cost of informal care: An empirical study on female caregivers' subjective well-being. *Social Science & Medicine*, 224, 58-93. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2019.01.051>
- Choi, J., Lee, S., & Yu, S. (2024). Exploring factors influencing caregiver burden: A systematic review of family caregivers of older adults with chronic illness in local communities. *Healthcare*, 12(1002). <https://doi.org/10.3390/%20healthcare12101002>
- Fernández, M. (2023). Familismo, obligaciones filiales y género: Representaciones socioculturales del cuidado de personas mayores en Chile. *Ciudadanías. Revista de Políticas Sociales Urbanas*, 13. <https://revistas.untref.edu.ar/index.php/ciudadanias/article/view/1931/1701>
- Fernández, M., Miranda-Castillo, C., Rosell, J., & Herrera, M. (2024). Consequences of caring for the physical health, mental health and subjective well-being of Chilean older adults. *International Journal of Care and Caring*, 8(4), 643-660. <https://doi.org/10.1332/23978821Y2024D000000026>
- González, H. (2018). Género, cuidados y vejez: Mujeres “en el medio” del trabajo remunerado y del trabajo de cuidado en Santiago de Chile. *Revista Prisma Social*, 21, 194-218. <https://revistaprimasocial.es/ps/article/view/2445>
- Goode, W. (1960). A theory of role strain. *American Sociological Review*, 25, 483-496. <https://doi.org/10.2307/2092933>
- Gordon, J., Pruchno, R., Wilson-Genderson, M., Marcinkus, W., & Rose, M. (2012). Balancing caregiving and work: Role conflict and role strain dynamics. *Journal of Family Issues*, 33(5), 662-689. <https://doi.org/10.1177/0192513X11425322>
- Herrera Ponce, M., & Fernández-Lorca, M. (2025). Envejecimiento y coresidencia multigeneracional en Chile entre 1982 y 2017. *Estudios Demográficos y Urbanos*, 40, 1-28. <http://dx.doi.org/10.4054/DemRes.2012.27.3>
- Honda, A. (2025). Caregiver burden, job stress, and coping strategies in work-family conflict among sandwiched caregivers in long-term care settings: A cross-sectional study. *Archives of Gerontology and Geriatrics Plus*, 2(4), 100208. <https://doi.org/10.1016/j.aggp.2025.100208>
- Huenchuan, S. (2009). *Envejecimiento, familias y sistemas de cuidados en América Latina*. CEPAL. <https://www.cepal.org/es/publicaciones/3861-envejecimiento-familias-sistemas-cuidados-america-latina>
- Instituto Nacional de Estadísticas (INE, 2023). *II Encuesta Nacional del Uso del Tiempo. Síntesis de Resultados*. https://www.ine.gob.cl/docs/default-source/uso-del-tiempo-tiempo-libre/publicaciones-y-anuarios/ii-enut/sintesis-de-resultados-ii-enut-2023.pdf?sfvrsn=b2f4183c_4
- Instituto Nacional de Estadísticas (INE, 2026). *Boletín Estadístico: Empleo trimestral* (No. 330). <https://www.ine.gob.cl/docs/default-source/ocupacion-y-desocupacion/boletines/2026/nacional/ene-nacional-330.pdf>

- Instituto Nacional de la Juventud de Chile (INJUV, 2024). *Juventudes cuidadoras: Percepciones, experiencias y dinámicas en Chile*.
https://www.injuv.gob.cl/sites/default/files/cualitativo_juventudes_cuidadoras_final_web.pdf
- Instituto Milenio para la Investigación del Cuidado. (2023). *Estudio MICARE 2023 Personas cuidadoras y trabajo de cuidado en Chile*. https://www.micare.cl/wp-content/uploads/2023/12/Estudio_MICARE_2023.pdf
- Liu, Z., Heffernan, C., & Tan, J. (2020). Caregiver burden: A concept analysis. *International Journal of Nursing Sciences*, 25(7), 438-445. <https://doi.org/10.1016/j.ijnss.2020.07.012>
- Miller, D. A. (1981). The “sandwich generation”: Adult children of the aging. *Social Work*, 26, 419-423. <https://doi.org/10.1093/sw/26.5.419>
- Ministerio de Desarrollo Social y Familia [de Chile]. (2024). *Experiencias de vida de las cuidadoras: autonomía económica y expectativas*. <https://minmujeryeg.gob.cl/wp-content/uploads/2024/07/Resumen-Ejecutivo-Experiencias-de-vida-de-las-cuidadoras.pdf>
- Moen, P., Robinson, J., & Dempster-McClain, D. (1995). Caregiving and women’s well-being: A life course approach. *Journal of Health and Social Behavior*, 36(3), 259-273. <https://doi.org/10.2307/2137342>
- Montañés, P., Lacalle, M., Carbonero, D., & Manzano-García, G. (2022). Burden Predictors for Informal Caregivers of Older Adults in Spain: The Role of Cohabitation, Coping Strategies, Social Support, and Evaluation of Preexisting Relationships. *Health & Social Work*, 47(4), 284-291. <https://doi.org/10.1093/hsw/hlac021>
- Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico. (OCDE, 2021). *Health at a glance 2021: OECD Indicators*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1787/ae3016b9-en>
- Patterson, S. E., Freedman, V. A., Cornman, J. C., & Wolff, J. L. (2023). Work as overload or enhancement for family caregivers of older adults: Assessment of experienced well-being over the day. *Journal of Marriage and Family*, 85(3), 760-781. <https://doi.org/10.1111/jomf.12909>
- Reid, J., & Hardy, C. (1999). Multiple roles and well-being among midlife woman: Testing role strain and role enhancement theories. *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 54B(6), S329-S337. <https://doi.org/10.1093/geronb/54B.6.S329>
- Rocard, E., & Llena-Nozal, A. (2022). *Supporting informal carers of older people: Policies to leave no carer behind* (No. 140; OECD Health Working Papers). <https://doi.org/10.1787/0f0c0d52-en>
- Seedat, S., & Rondon, M. (2021). Women’s wellbeing and the burden of unpaid work. *BMJ*, 374, n1972. <https://doi.org/10.1136/bmj.n1972>
- Segú, M., Salinas-Oñate, N., Silva, A., Salazar-Fernández, C., & Tosti-Croce, V. (2025). Revisitando el concepto de doble presencia: Una revisión sistemática de su definición conceptual y operacional. *Latinoamericana de Estudios de Familia*, 17(1), 105-126. <https://doi.org/10.17151/rlef.2025.17.1.6>
- Sezgin, H., Cevheroglu, S., & Gök, N. D. (2022). Effects of care burden on the life of caregivers of the elderly: A mixed-method study model. *Medicine*, 101(43). https://journals.lww.com/md-journal/fulltext/2022/10280/effects_of_care_burden_on_the_life_of_caregivers.10.aspx
- Silva, R., Carvalho, A., de Souza, A., Tavares, R., Barrera, B., de Jesus, B., Wesley, M., & de Souza, R. (2022). Relationship between functional dependence of elderly people with dementia and overload of informal caregivers. *Saúde Coletiva*, 12(82), 11922. <https://doi.org/10.36489/saudecoletiva.2022v12i82p11760-11929>
- Stanfors, M., & Jacobs, J. (2023). Unpaid caregiving and stress among older working-age men and women in Sweden. *SSM - Population Health*, 23, 101458. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2023.101458>
- Tartaglino, M. F., Feldberg, C., Hermida, P. D., Heisecke, S. L., Dillon, C., Ofman, S. D., Nuñez, M. L., & Somale, V. (2020). Escala de sobrecarga del cuidador de Zarit: Análisis de sus propiedades psicométricas en cuidadores familiares residentes en Buenos Aires, Argentina. *Neurología Argentina*, 12(1), 27-35. <https://doi.org/10.1016/j.neuarg.2019.11.003>
- UNICEF. (2024). *Uso del tiempo entre los y las adolescentes en América Latina*. <https://www.unicef.org/lac/informes/uso-del-tiempo-entre-las-los-adolescentes-america-latina>
- Viñas-Diez, V., Turró-Garriga, O., Portellano-Ortiz, C., Gascón-Bayarri, J., Reñé-Ramírez, R., Garre-Olmo, J., & Conde-Sala, J. L. (2017). Kinship and cohabitation in relation to caregiver burden in the context of Alzheimer’s disease: A 24-month longitudinal study. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 32(12), e72-e82. <https://doi.org/10.1002/gps.4656>
- Wienclaw, R. (2021). Cross-cultural perspectives on gender. *BSCO Research Starters*. <https://www.ebsco.com/research-starters/ethnic-and-cultural-studies/cross-cultural-perspectives-gender>

Zhang, Y., & Bennett, M. (2024). Insights into informal caregivers’ well-being: A longitudinal analysis of care intensity, care location, and care relationship. *The Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 79(2), 1-12. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbad166>

CRedit

Conceptualización M.B.F., H.G., M.S.H., F.O.; Metodología: M.B.F., M.S.H.; Software: M.B.F.; Análisis Formal: M.B.F.; Recursos: M.B.F.; Escritura (borrador original): M.B.F., H.G., M.S.H., F.O.; Escritura (revisión y edición) M.B.F., H.G., M.S.H., F.O.; Visualización: M.B.F.; Administración del proyecto: M.B.F.; Adquisición de fondos: M.B.F.

Uso de Inteligencia Artificial

Durante la preparación de este manuscrito, las personas autoras utilizaron la herramienta de inteligencia artificial generativa ChatGPT (OpenAI, modelo GPT-5) como apoyo exclusivo para la revisión lingüística, la reducción de fragmentos y la adecuación de las referencias bibliográficas a las indicaciones de la revista. Tras el uso de dicha herramienta, las personas autoras revisaron críticamente y editaron todo el contenido, y asumen la plena responsabilidad sobre la integridad, exactitud y originalidad de la publicación.

Material Suplementario

Tabla 1A

Modelos de regresión logística sobre variable dependiente “Escala de Sobrecarga del cuidador Zarit abreviada” (0 = Sin sobrecarga/sobrecarga ligera vs 1 = Sobrecarga intensa)

	Modelo 4		Modelo 5		Modelo 6	
	OR	p value	OR	p value	OR	p value
Vive con algún hijo en hogar	.543	.058	.826	.414	.862	.537
Trabaja remuneradamente	1.084	.735	1.213	.524	1.114	.617
Cuida a PM con dependencia severa	2.185	.034	4.299	.000	4.120	.000
Educación Media	1.993	.076	2.017	.073	2.014	.073
Educación Superior	1.948	.106	1.984	.099	2.003	.094
Pareja	1.279	.287	1.244	.341	1.241	.345
Tiene alguna hermana	.906	.686	.907	.690	.907	.687
Convive con PM cuidada	1.946	.019	1.894	.022	1.909	.021
Recibe apoyo cuidado directo	.755	.204	.752	.195	.748	
hijos x trabaja						
hijos x dependencia severa	2.325	.060				
Trabaja x dependencia severa			.718	.469		
hijos x trabaja x dependencia severa					.742	.540
Seudo R ²	.102		.096		.095	
AIC	545.9		548.9		549.1	
BIC	590.9		593.9		594.1	