

Según datos recogidos por Cruz Roja entre las personas usuarias de la Organización

La brecha de cuidados persiste: El 83% de las personas que asumen esta responsabilidad son mujeres

- **8 de marzo, Día Internacional de la Mujer.**
- **Cruz Roja y Cruz Roja Juventud conmemoran el Día Internacional de la Mujer con la campaña “Que lo hagamos, no significa que debamos”, haciendo referencia a la carga mental que recae principalmente en las mujeres por el reparto no equitativo de las responsabilidades.**
- **Según datos de Cruz Roja, las mujeres se implican más en los cuidados, se sienten más sobrecargadas y esto afecta a su desarrollo personal y profesional. En la base de las brechas de género está el reparto desigual de los cuidados, principal motivo por el que las mujeres dejan de participar en el mercado laboral.**

4 de marzo de 2026. Con una premisa -*Que lo hagamos, no significa que debamos*- y una solución -*Cuando la carga se reparte, la vida se aligera*-, Cruz Roja y Cruz Roja Juventud ponen el acento en **la carga mental** que sufren las mujeres desde edades muy tempranas por el exceso de responsabilidades no compartidas, en su nueva campaña de sensibilización con motivo del Día Internacional de la Mujer.

“Con esta campaña, destaca Ana Daza, referente estatal de Inclusión Social de Cruz Roja Juventud, queremos reflejar la responsabilidad organizativa que muchas mujeres asumimos de forma casi exclusiva; esa gestión constante emocional, práctica y estética que interiorizamos desde jóvenes, y que muchos hombres no incorporan del mismo modo debido a la educación y a los roles con los que hemos crecido”. Y es que – continúa-, la realidad de muchas mujeres es que también asumimos la organización del trabajo en grupo, recordamos entregas, mediamos en conflictos o nos encargamos de que todo quede bien, porque se da por hecho que se nos da mejor”.

La carga mental está relacionada con el esfuerzo psicológico y emocional de organizar, planificar y anticipar todas las tareas necesarias para que la vida cotidiana funcione, desde los cuidados, la organización doméstica, las gestiones familiares o la cobertura de necesidades de otras personas. Y no se trata solo de hacer las tareas, sino pensar en ellas, planificarlas, responsabilizarse de su correcta ejecución, y velar por el bienestar para sostener las redes familiares y sociales.

Esta **carga** comienza **desde edades muy tempranas**, con responsabilidades que parecen inofensivas, pero que no se asignan por igual a niños y niñas. Estos comportamientos, poco a poco, van **educando de forma desigual**: a ellas en la idea de que deben sostener y anticipar, y a ellos, en la de que siempre habrá alguien pendiente de sus necesidades.

Mayor responsabilidad en los cuidados

Según datos recogidos por Cruz Roja entre las personas usuarias de la Organización en 2025, **las mujeres continúan asumiendo la mayor parte de los cuidados**, dedicando 3 veces más tiempo que los hombres, lo que genera una carga mental significativa superior a la de los hombres. Esta desigualdad no solo se refleja en el tiempo dedicado al cuidado, sino también en el impacto que estas responsabilidades tienen en su bienestar emocional y en su desarrollo personal.

Además, ellas siguen asumiendo mayoritariamente los cuidados profesionales, lo que las concentra en empleos caracterizados por una alta temporalidad y parcialidad, limitando así sus oportunidades de desarrollo profesional y su participación en el mercado laboral.

De las más de **26.400 personas usuarias de Cruz Roja** que declararon dedicar tiempo al **cuidado de familiares, el 83% son mujeres**, lo que confirma además que el peso del cuidado se concentra especialmente en mujeres en contextos de dificultad.

La carga mental se manifiesta no solo en la cantidad de tareas que realizan las mujeres, sino también en cómo estas responsabilidades afectan a su bienestar emocional. Así, el **19% de las**

mujeres cuidadoras consultadas declaran sentirse sobrecargadas por las tareas de cuidados.

La sobrecarga mental se vincula directamente con las desigualdades en el reparto de cuidados, situación que genera agotamiento, dificultades para conciliar y una afectación en la salud mental. Según el último informe Bienestar Emocional y Vulnerabilidad de la Fundación Cruz Roja Española (2025), tres de cada diez personas en España presentan bajos niveles de bienestar emocional, fenómeno que se agrava cuando coinciden factores como precariedad, aislamiento o responsabilidades familiares elevadas.

La desigualdad en el reparto de los cuidados entre hombres y mujeres tiene también un **impacto directo en el desarrollo personal o profesional de las mujeres, y se convierte en la razón principal por la que éstas dejan de participar en el mercado laboral.**

Así, **una de cada cuatro mujeres** usuarias de Cruz Roja (25%) afirma que las **responsabilidades familiares suponen una barrera en su desarrollo personal o profesional**, cifra que cae por debajo del 10% en el caso de los hombres. Además, entre las personas que afirman **no poder plantearse acceder a un empleo debido a las responsabilidades de cuidados**, el **94% son mujeres**. Este dato es especialmente revelador, ya que los cuidados no solo generan carga mental, sino que **alejan a las mujeres del mercado laboral**, incrementando el riesgo de pobreza.

A esta brecha se suma una dimensión frecuentemente invisibilizada: **la carga mental que soportan las mujeres mayores de 65 años**, un grupo que sigue asumiendo cuidados pese a encontrarse en una etapa vital en la que deberían poder recibirlos. Muchas de ellas continúan realizando tareas domésticas, organizando la vida familiar, atendiendo a parejas con problemas de salud, a hijos e hijas adultos en situaciones de dependencia, o incluso a nietos y nietas. Esta “doble o triple carga” se acumula sobre años de cuidados no reconocidos y no remunerados, generando un impacto profundo en su salud física y emocional. Esta situación

perpetúa desigualdades de género durante todo el ciclo vital, que en la vejez, se transforman en un riesgo añadido de aislamiento, deterioro de la salud y vulnerabilidad.

Inclusión y empleo

En el pasado año, Cruz Roja atendió a más de **402.500 mujeres dentro del área de Inclusión Social**, desde el que se actúa con las personas en riesgo de pobreza y exclusión para que tengan las oportunidades y recursos necesarios para participar en la vida económica, social y cultural disfrutando un nivel de vida y bienestar que se considere normal en la sociedad en la que estas personas viven.

El **empleo** es fundamental para el acceso a derechos y servicios esenciales, por ello, desde Cruz Roja se trabaja para acercar el mercado laboral a las personas que lo tienen más difícil, mejorando su empleabilidad a través del refuerzo de competencias profesionales, potenciando sus posibilidades de acceder a un puesto de trabajo, y promoviendo la igualdad de oportunidades y de trato en el empleo.

En 2025, Cruz Roja impulsó el acceso al empleo de más de **88.500 mujeres**, mejorando su empleabilidad y abriendo nuevas oportunidades laborales.

Sobre Cruz Roja Española

Cruz Roja Española pertenece al mayor movimiento humanitario del mundo. Colabora con entidades públicas y privadas para que la ayuda llegue a todas las personas que lo necesitan, en cualquier lugar y en el momento oportuno. Su misión es prevenir y aliviar el sufrimiento humano, proteger la vida y la salud y hacer respetar a las personas.

Sus más de 231.000 personas voluntarias dan respuesta en 1.263 municipios, lo que permite atender anualmente a más de 11,6 millones de personas en los ámbitos nacional e internacional. Todo ello con el apoyo de cerca de 1,3 millones de personas socias, empresas y alianzas en todos los sectores de la sociedad.

Cruz Roja Española ha puesto en marcha un Plan de Respuesta para hacer frente a los efectos de la DANA, con una ejecución continuada en los próximos tres años que tiene como objetivo

principal contribuir a la recuperación, la construcción de resiliencia y el bienestar físico, emocional y social de las personas y comunidades afectadas. El plan, con el que ya se ha llegado a más de 143.000 personas, se está ejecutando en tres fases: la primera, ya realizada, de respuesta inmediata; una segunda vinculada a la recuperación para la vuelta a la normalidad, y una tercera de fortalecimiento y resiliencia para asegurar que las comunidades y las personas sean más fuertes y estén preparadas ante posibles eventos futuros de emergencias o catástrofes.

Cruz Roja Española continúa su trabajo contra todas las formas de vulnerabilidad, adaptándose y anticipándose a los escenarios de futuro, abierta a la población general, incidiendo en la contribución firme y consistente a los Objetivos de Desarrollo Sostenible y la Agenda 2030.

Cruz Roja Española pertenece al Movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja, presente en 191 países. Actúa siempre bajo sus siete Principios Fundamentales: Humanidad, Imparcialidad, Neutralidad, Independencia, Carácter Voluntario, Unidad y Universalidad.