

# Desigualdad laboral y salud mental de las mujeres



Techos de cristal, brecha  
salarial y calidad de las  
oportunidades



# La desigualdad como fenómeno estructural

1

**La brecha salarial, el techo de cristal o la exclusión laboral no se pueden explicar solo como decisiones personales, son dinámicas sociales que condicionan el reconocimiento profesional de las mujeres.**



# La salud mental laboral de las mujeres

2

**La desigualdad en el trabajo impacta en la salud mental de las mujeres. La falta de reconocimiento, la exclusión o la necesidad constante de demostrar la valía conducen a estrés, menos autestima y desgaste emocional.**



# Las barreras invisibles

3

**Que las mujeres alcancen puestos de liderazgo no implica la desaparición del techo de cristal. Siguen existiendo sesgos, dificultades para ascender en igualdad de condiciones y falta de apoyo.**



# El síndrome de la abeja reina

4

**Alejamiento de sus compañeras cuando llegan a puestos de liderazgo. En ámbitos masculinizados, sienten que deben diferenciarse para ser reconocidas. Es una respuesta adaptativa, no un rasgo. El contrapunto es la sororidad que ejercen las mujeres.**



# Nuevas formas de desigualdad

5

**Se dan fenómenos como los suelos pegajosos (las mujeres tienen menos acceso a tareas estratégicas y visibles) y los precipicios de cristal (llegar a puestos de liderazgo en contextos de crisis).**



# El trabajo penaliza la maternidad

6

**La brecha profesional aparece con más fuerza tras un nacimiento. Aparte de las consecuencias económicas, tiene efectos a largo plazo en la carrera profesional, la autonomía económica y el bienestar psicológico.**



# Desigualdad en la planificación familiar

7

**Las mujeres asumen mayoritariamente la organización de la vida familiar. Esto implica una carga mental que produce estrés, agotamiento o deterioro de la relación con la pareja.**



# La desigualdad no afecta a todas por igual

8

**Factores como el ámbito profesional o el contexto socioeconómico modifican la desigualdad. Las mujeres migrantes, por ejemplo, se ubican en sectores más precarios, con menos estabilidad y más riesgo de exclusión.**



# La brecha STEM

9

**La desigualdad en ramas como Ingeniería o Matemáticas comienza en edades tempranas y se relaciona con estereotipos, menor autoeficacia percibida, falta de referentes y sesgos educativos y familiares.**



# Avanzar hacia entornos laborales más igualitarios

10

**Para ello, es necesario actuar en ámbitos educativos, empresariales y de políticas públicas, ofrecer referentes, apoyar la maternidad y la conciliación y revisar los sesgos de las organizaciones.**



# Amplía información

**Consulta en la web el documento de transferencia de la mesa redonda “Trabajo, desigualdad y salud mental de las mujeres”, de “Psicología que Transforma”.**

