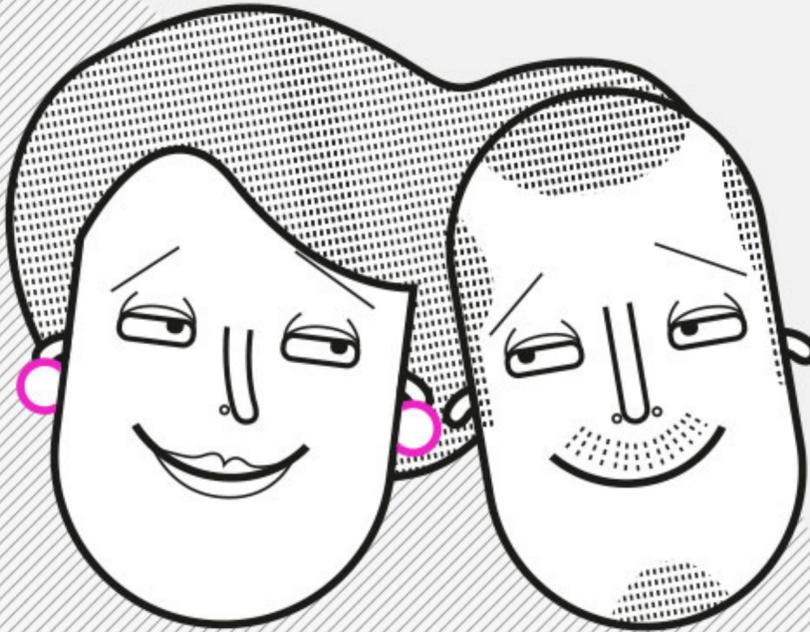


**POR UNA
RESPONSABILIDAD**

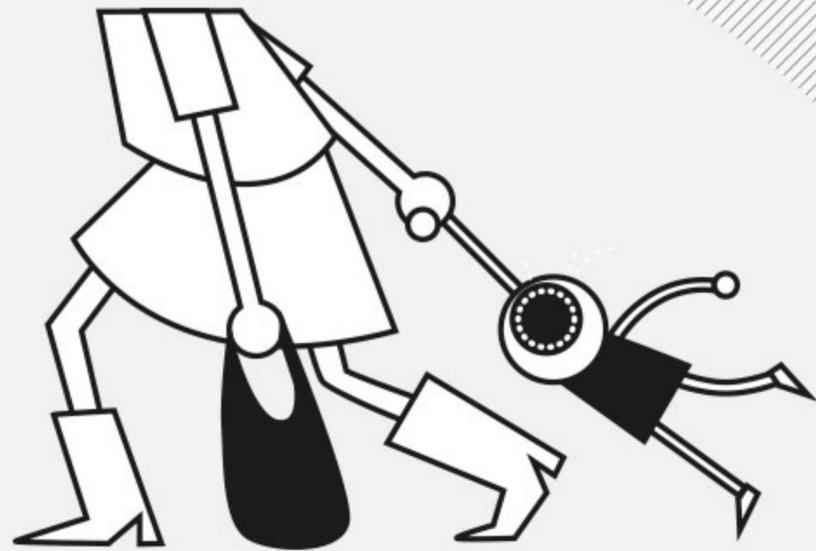


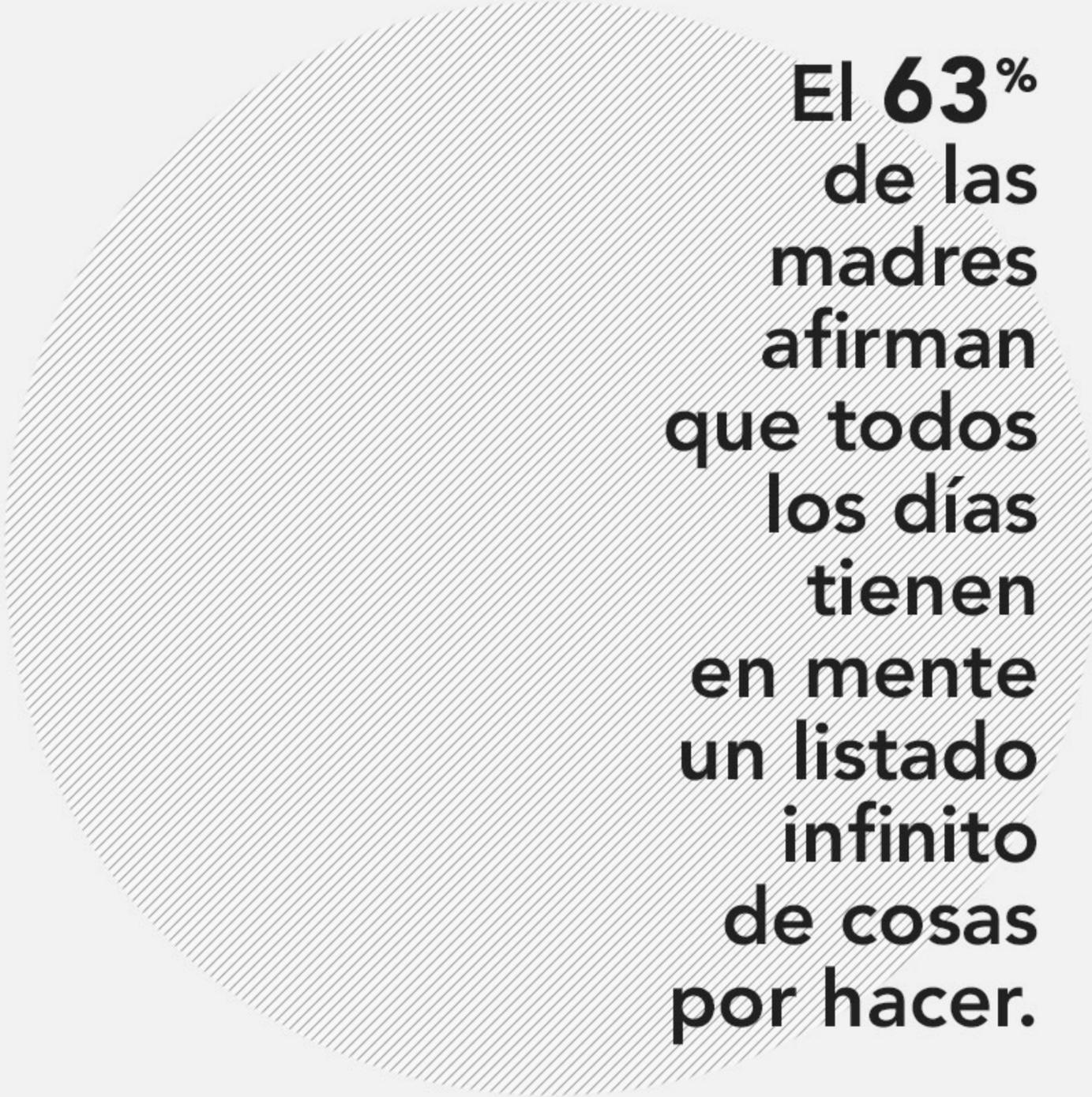
COMPARTIDA

DescargaMental.es



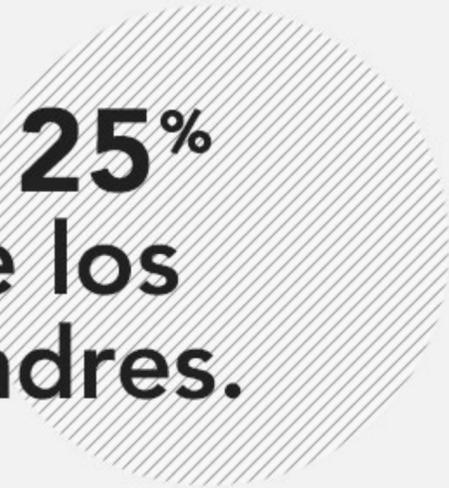
***“UN RUN - RUN
ALL DAY - ALL NIGHT”***





El 63%
de las
madres
afirman
que todos
los días
tienen
en mente
un listado
infinito
de cosas
por hacer.

vs



El 25%
de los
padres.



ESE RUN-RUN SE LLAMA

CARGA MENTAL

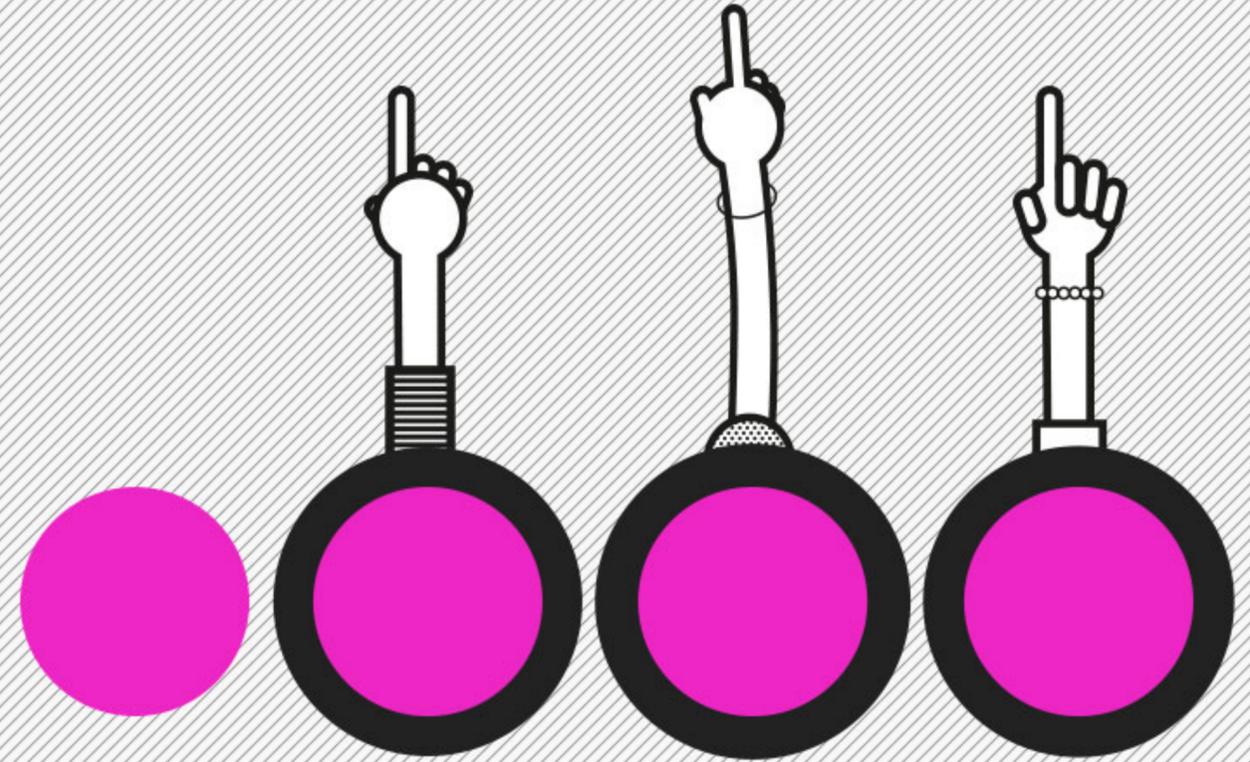
DO IT

La carga mental se entiende como la cantidad de esfuerzo mental deliberado que debe realizarse para conseguir un resultado concreto. De este modo, en el ámbito doméstico, **tenemos que distinguir entre el trabajo físico o ejecución**, que **se centra en el acto**: como puede ser el hecho de ir al supermercado, poner una lavadora, llevar el coche al taller o pedir cita en el pediatra, que muchas veces son tareas compartidas entre la pareja.

Y el trabajo mental o planificación, que **supone estar pendiente de todo**: saber qué hace falta, organizar, planificar, comprobar, anticiparse, supervisar, tomar ciertas decisiones, etc. y que la mayor parte de las veces son asumidas solo por un miembro de la pareja, la mujer.

THINK ABOUT IT

**3 DE CADA 4
MUJERES SUFRE
CARGA MENTAL**





**Sara tiene un cumpleaños.
18h. Av.Barcelona
33 7ªB.**

¿Cómo se llaman los padres?

Avisar que Sara es celiaca

Comprar pan sin gluten

Regalo cumple

Papel de regalo

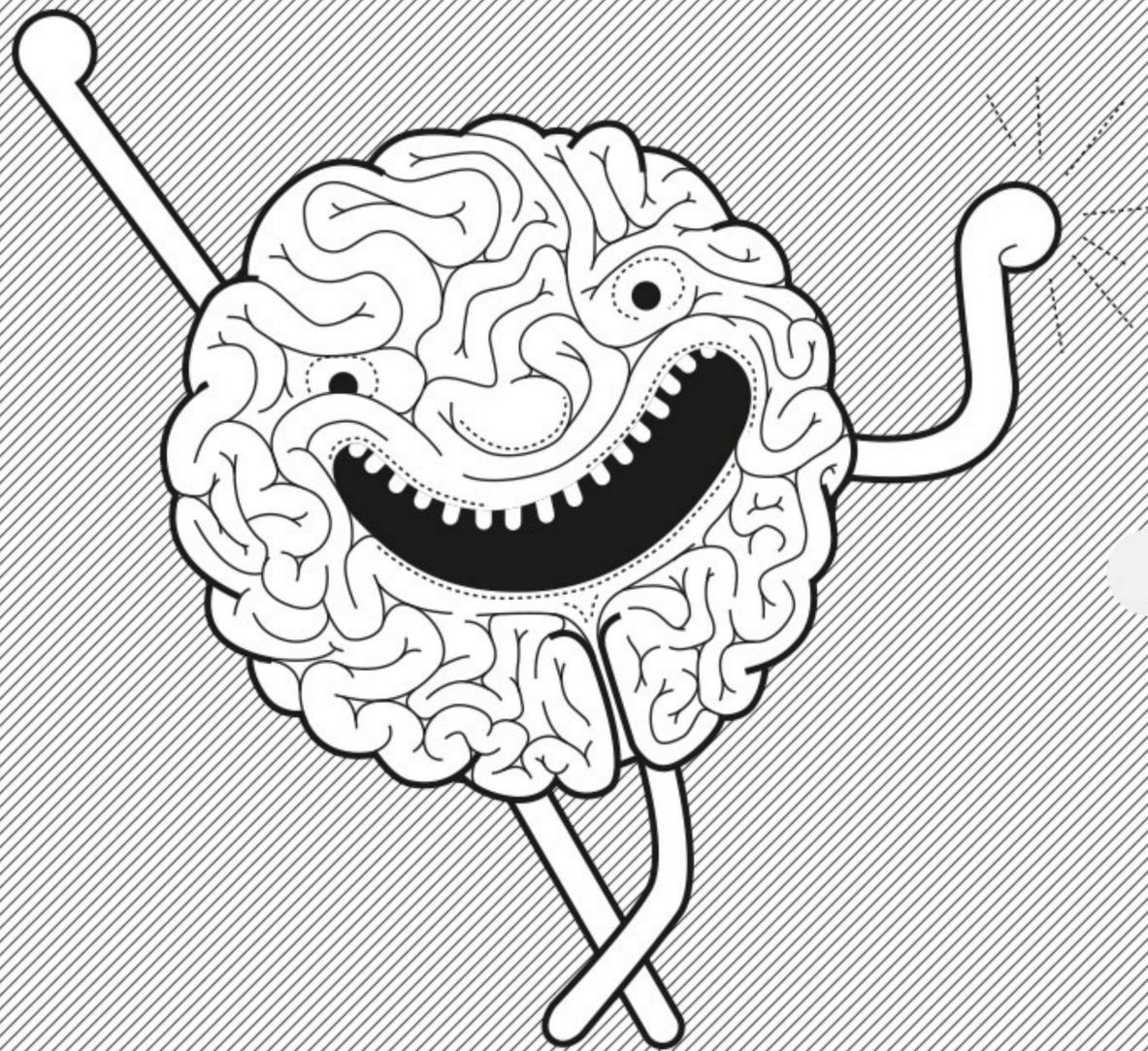
Recoger Martín fútbol

Antibiótico a las 21h

Pedir cita pediatra

VS

Llevar a Sara al cumple



**TOC TOC,
SOY TU CARGA
¡IDENTIFÍCAME!**

44%

de las mujeres desconoce el concepto de carga mental, aunque la sufra, y el 45% nunca ha hablado del problema con nadie. Aunque la carga mental es invisible, por lo general quienes la llevan suelen ser los miembros de la pareja que describiríamos como la persona que se preocupa por todo. *"Ella es la que manda"* *"La jefa"*, *"A veces parece un sargento"* *"Está todo el día recordándonos las cosas"*... Muchas veces esa preocupación no es otra cosa que la huella de todo lo que esa persona tiene en mente a la vez.

MINIGUÍA PARA DETECTAR QUIÉN LLEVA LA CARGA MENTAL EN CASA:

1

Visualiza tu casa como una gran empresa en la que hubiera diferentes departamentos: ropa, comida, limpieza, colegio, decoración...

2

Ahora reflexiona sobre estas preguntas:

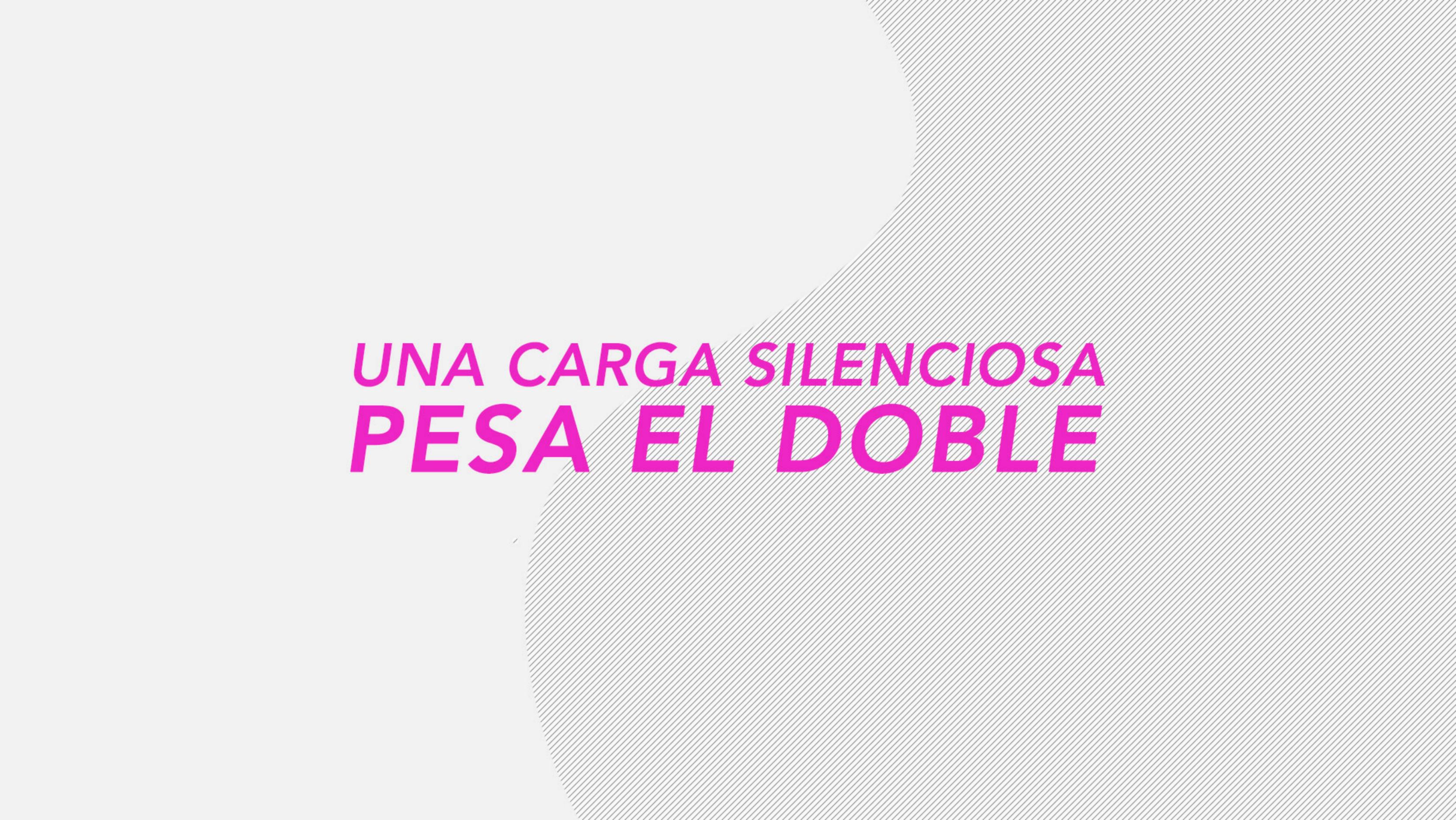
- ¿Quién dirige y coordina cada departamento, aunque luego todos aporten su granito de arena a la hora de ejecutar las tareas?
- ¿Quién conoce lo que se hace en todos y cada uno de ellos?
- ¿Quién es más probable que diga cosas como *"he pensado que hay que hacer esto o lo otro"* *"acuérdate de comprar tal o cual"* *"¿hiciste aquello que te pedí?"*

3

Ya tienes a alguien en la cabeza, pues bien, esa persona es la que lleva la carga mental.

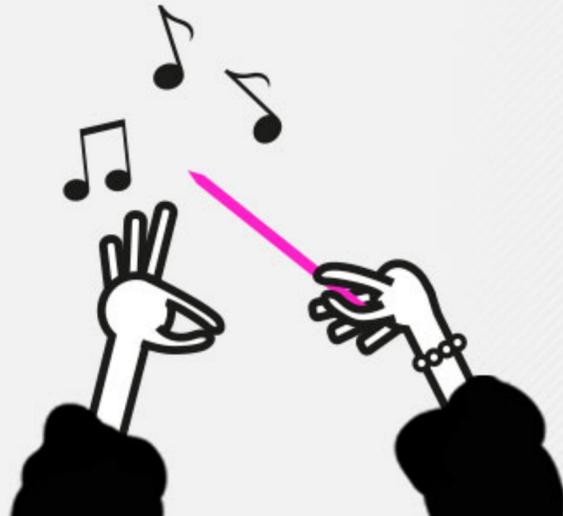
4

Intenta *hacer visible esa carga invisible*.



**UNA CARGA SILENCIOSA
PESA EL DOBLE**

LA CARGA MENTAL DOMÉSTICA ES SILENCIOSA POR VARIOS MOTIVOS



Porque la sociedad no reconoce, valora, ni remunera los cuidados domésticos como un trabajo, pese a que este tipo de cuidados son un pilar fundamental para la economía.

Porque históricamente la gestión doméstica ha sido entendida como algo que las mujeres hacen como parte de su naturaleza, cosa que es falsa.

Porque actualmente las tareas están mucho más repartidas y en muchos hogares la parte de ejecución es muy equitativa. Esto hace que pensemos que existe una co-responsabilidad y demos el problema por zanjado, cuando en realidad la persona que está supervisando, coordinando y comprobando todo, sigue siendo la mujer.

NO TODO ES HACER, SINO PENSAR EN EL HACER

69%
MUJERES

afirman que sus parejas colaboran siempre, pero se lo tienen que pedir.

73%
MUJERES

aseguran que cuando se van de casa sienten que tienen que dejar instrucciones.

82'5%
MADRES

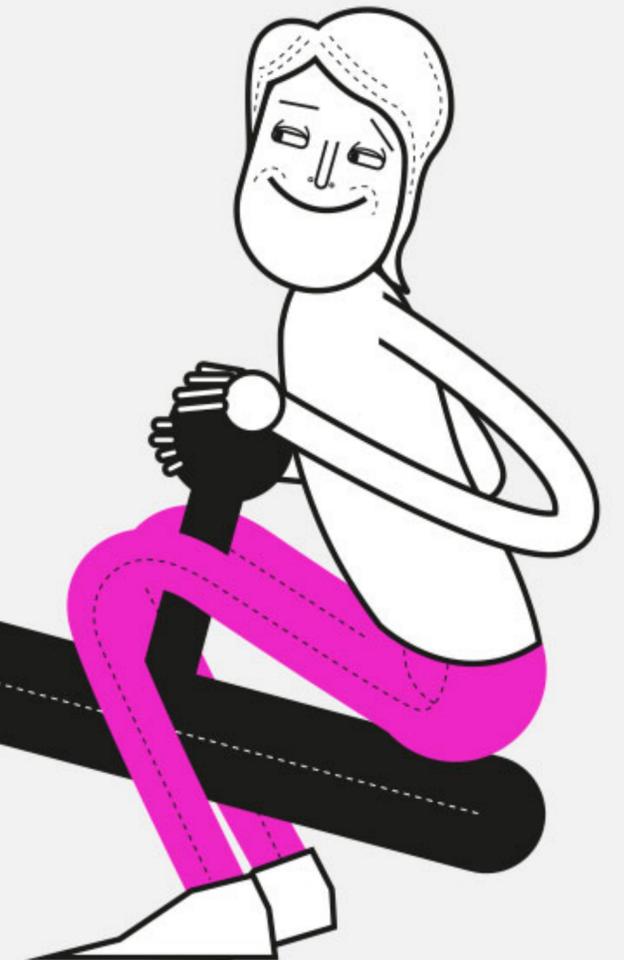
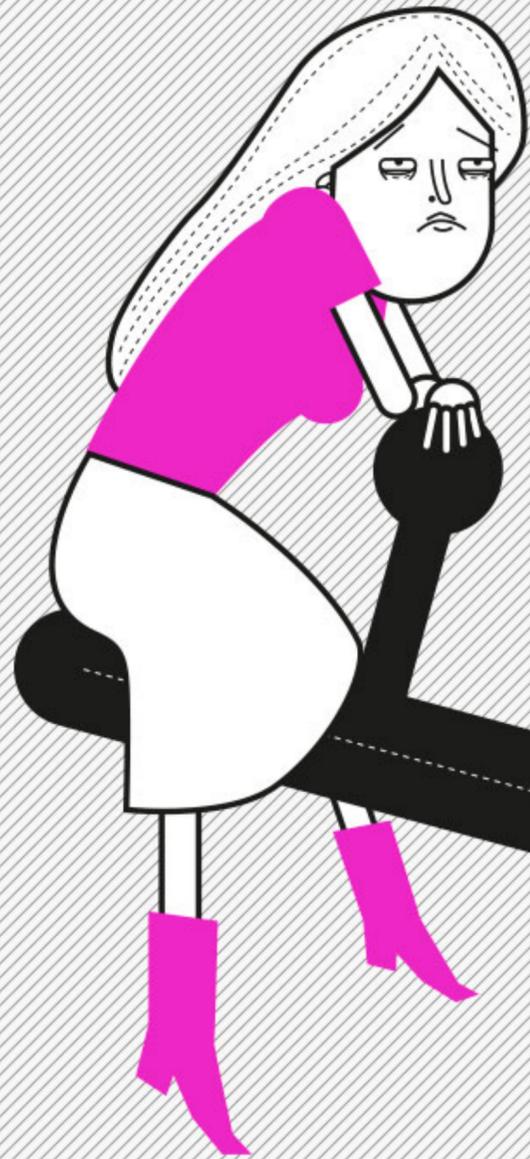
vs

38%
HOMBRES

TÚ, YO O AMBOS. ¿EN QUÉ QUEDAMOS?

De un mismo hecho podemos llegar a tener una percepción muy distinta entre hombres y mujeres.

Frente a las responsabilidades, ellos consideran que todo está mucho más equilibrado de lo que ellas pueden afirmar.



**¿QUÉ ESTÁ
PASANDO?**

El **54%** de los padres opina que ellos y sus parejas están igual de pendientes de la información del colegio, actividades extra escolares.

VS

1 de cada 4 mujeres afirma que es una responsabilidad compartida.

El **73%** de las mujeres opina que son ellas las que se encargan habitualmente de hacer la lista de la compra o saber si es necesario comprar algo.

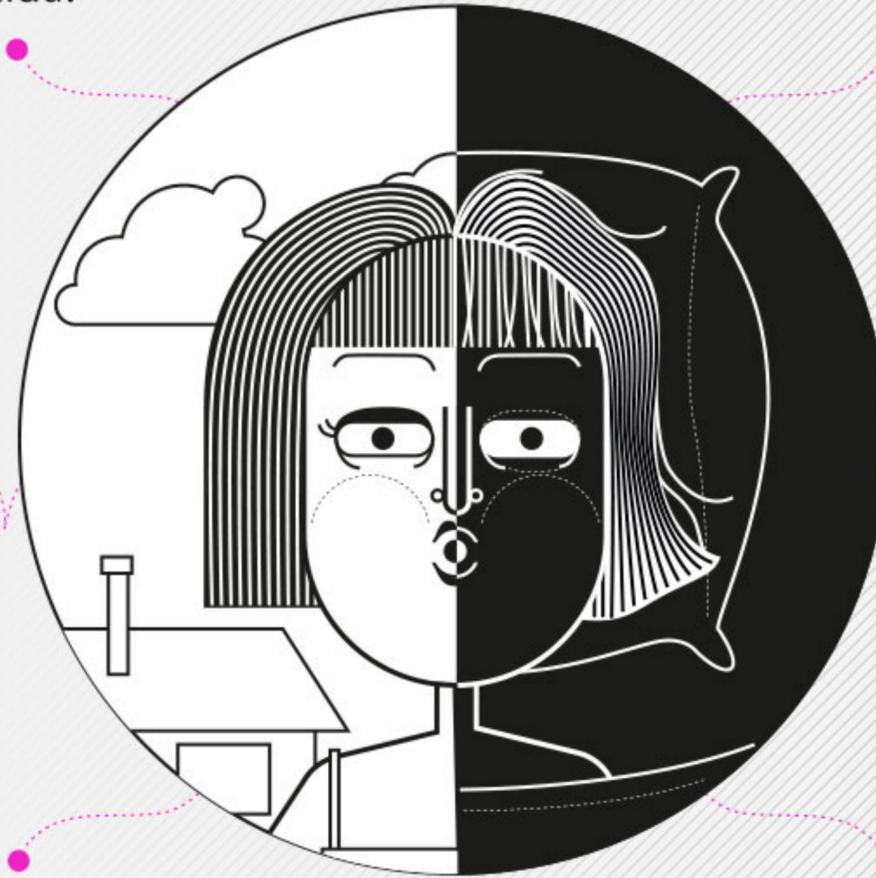
VS

El **50%** de los hombres considera que es una responsabilidad compartida.

El **5%** de los hombres afirman que son ellos los que están pendientes de los festivales del colegio y de acordarse de llevar a los niños disfrazados.

VS

Frente al **78%** de las mujeres que afirman que son ellas.



El **80%** de las mujeres afirman que son solo ellas las que saben cuando es necesario poner una lavadora.

VS

2 de cada 10 creen que ambos en la pareja lo saben.

Solo un **12%** de los padres afirman que son ellos la persona de referencia para las necesidades diarias de sus hijos.

VS

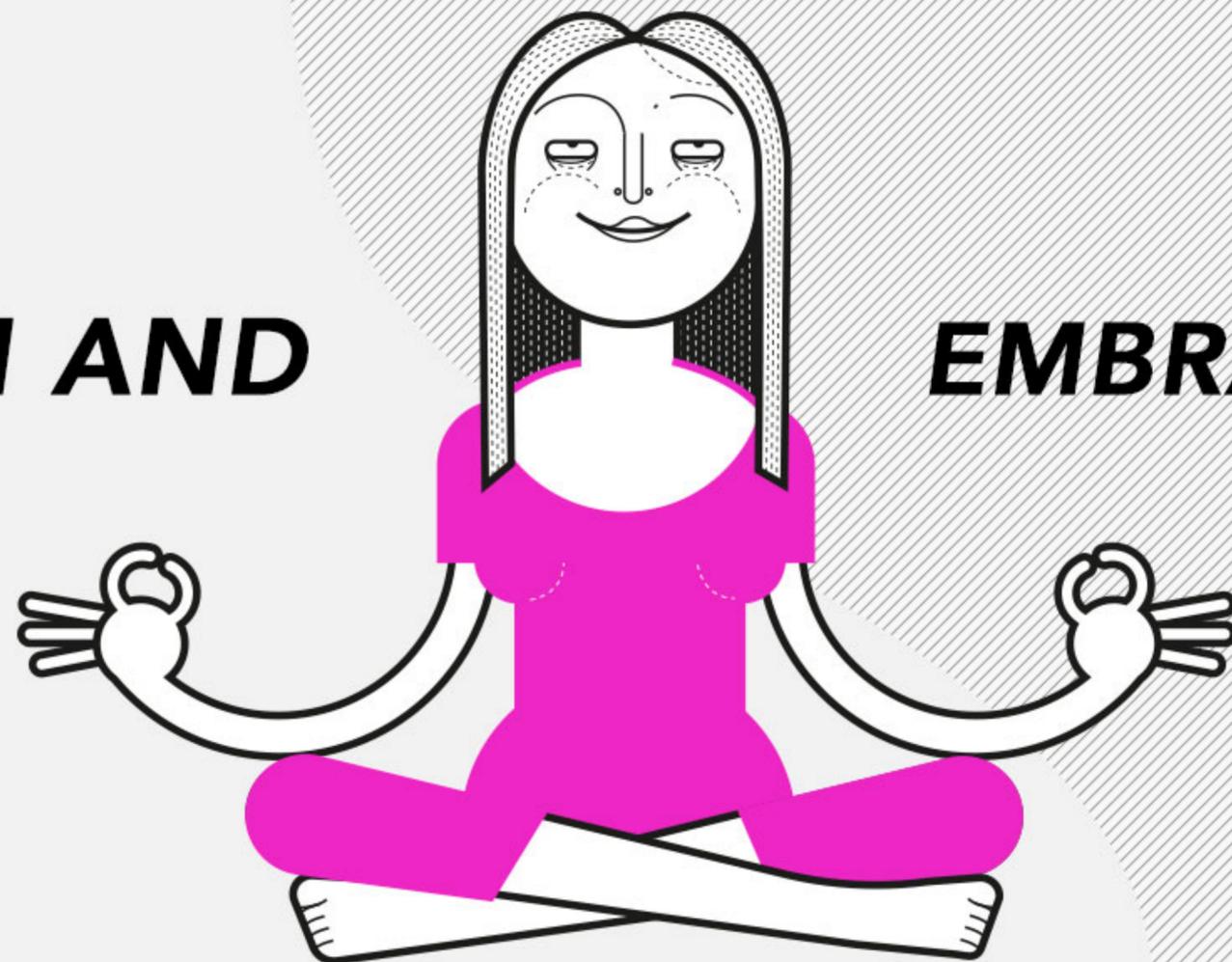
El **70%** de las madres afirman que es a ellas a quienes acuden sus hijos directamente cuando necesitan cosas del día a día.

Solo un **14%** de las mujeres afirma que en el chat del colegio están los dos padres.

VS

El **65%** de las madres aseguran que están solo ellas.

KEEP CALM AND



EMBRANCE THE CHAOS

LOS PRIMEROS PASOS PARA PODER EMPEZAR A DESCARGARSE MENTALMENTE SON

Por un lado, que las dos personas sean conscientes de la carga y que estén dispuestas a compartirla activamente. Para ello **el hombre ha de reconocer el desequilibrio de la balanza** y asumir nuevas responsabilidades, **implicándose mentalmente en los asuntos domésticos y familiares.**



Por otro, confiar y adaptarse a la nueva situación en la que son dos (o más, si incluimos a los/as hijos/as) las personas que se co-responsabilizan del funcionamiento del hogar. **Aprender a relativizar, a aceptar nuestra rutina y que es imposible tenerlo todo controlado es necesario para que la carga no pese.**

**SOLO ASÍ
PODREMOS
DARLE LA VUELTA
A LOS DATOS**

El **84%** de las madres confiesa que dan más importancia que sus parejas a cosas del día a día que en realidad son poco relevantes.

Tan solo el **24%** de las mujeres cuando delega alguna tarea, se la quita de la cabeza.

El **72%** de las confiesa que critica y supervisa cómo otra persona de su familia hace las cosas.

El **84%** de las mujeres confirma que alguna vez ha sufrido estrés debido a las cosas que hay que hacer en casa.

**PORQUE
LA CARGA
PESA MENOS
SI SE COMPARTE**



Muestra:
2.409 individuos

Edad:
25-49 años

**Hombres y mujeres
viviendo en pareja
con y sin hijos.**

**Estudio realizado por
P&G y Salvetti LLombart**

Octubre 2018