

# Comparte el Peso Invisible de la Carga Mental

**Comprobar**

**Prever**

**Planificar**

**Organizar**

**Decidir**

**Supervisar**

Repartir el cuidado en condiciones de Igualdad



- **PLANIFICAR**
- **COMPROBAR**
- **ORGANIZAR**
- **PREVER**
- **SUPERVISAR**
- **DECIDIR**

¿QUIÉN COMPARTE EN CASA  
EL PESO INVISIBLE DE  
LA CARGA MENTAL?



# "La carga mental"



**Es el nombre que reciben todas aquellas preocupaciones y tareas del ámbito familiar y del hogar y que las mujeres asumen de manera exclusiva, además de las propias de su desempeño profesional o laboral.**

**El 71% de las mujeres en España  
sufre carga mental  
y sólo el 12% de los hombres  
la experimentan.**



**Con la maternidad, la cifra  
aumenta al 91% de mujeres  
sufriendo carga mental.**

**Como mujer, asumimos la  
obligación de estar siempre  
pendiente de todo.**

**Esta exigencia mental afecta  
al bienestar físico, psicológico  
y social de las mujeres.**



# CONSECUENCIAS

## FÍSICAS

Fatiga,  
dolor de cabeza,  
cansancio generalizado,  
problemas gastrointestinales,  
tensión muscular...



# CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS

**Estrés,  
ansiedad,  
frustración,  
culpabilidad,  
depresión,  
preocupación,  
problemas  
de concentración...**

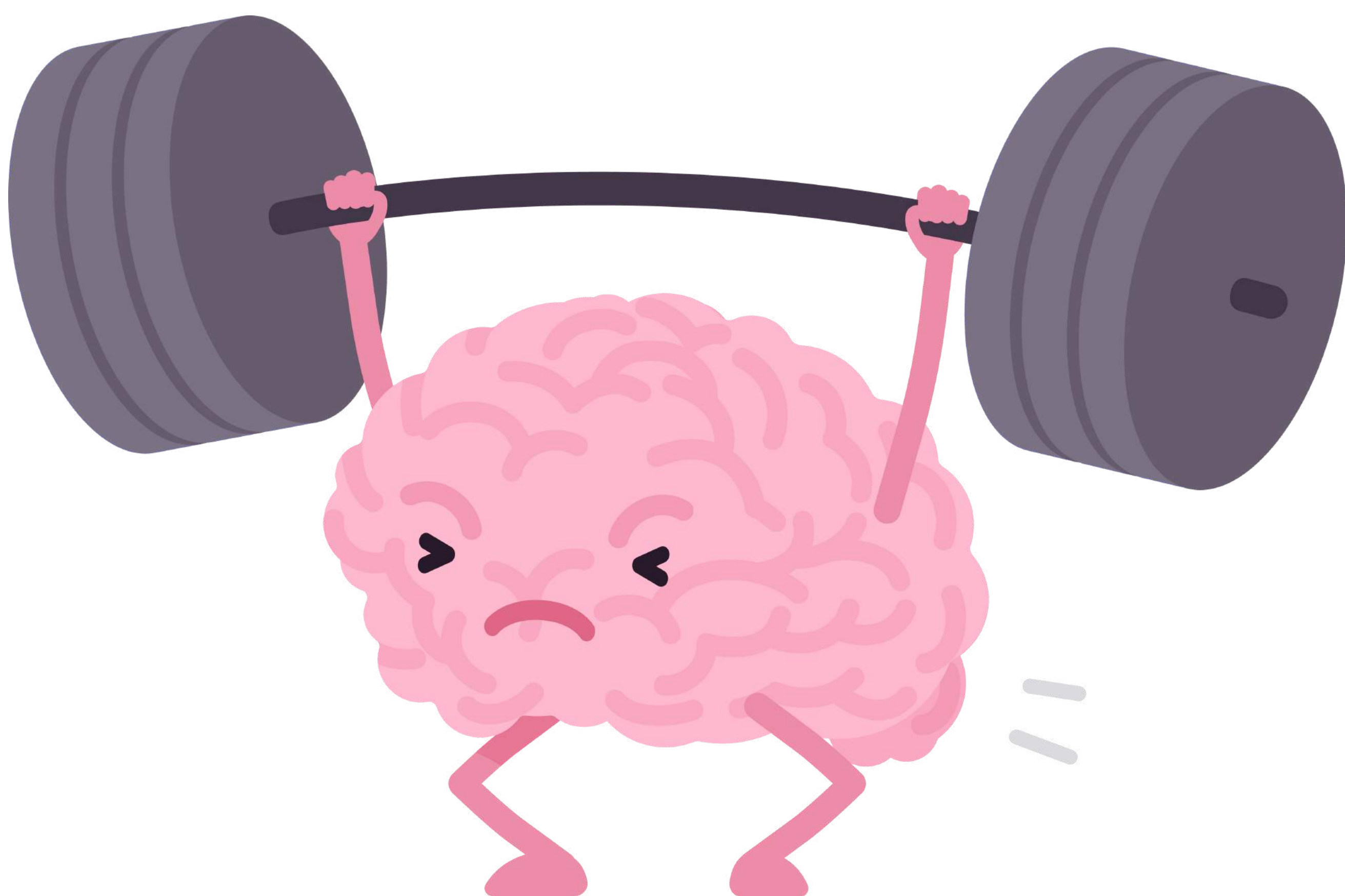
# CONSECUENCIAS SOCIALES

**Problemas en las relaciones  
interpersonales,  
en el trabajo...**





# La carga mental es:



B  
A  
B  
Y

Recordarle a tu pareja  
que hay que comprar pañales.



# La carga mental es:



Saber que el domingo  
tenéis un cumpleaños y  
que hay que comprar un regalo.



**La carga mental es:**

Tener en la cabeza  
hacer el cambio de armario  
y saber qué ropa  
hay que comprar.



# La carga mental es:

Acordarte de que  
falta zanahoria, arroz y  
gel de baño en la despensa.



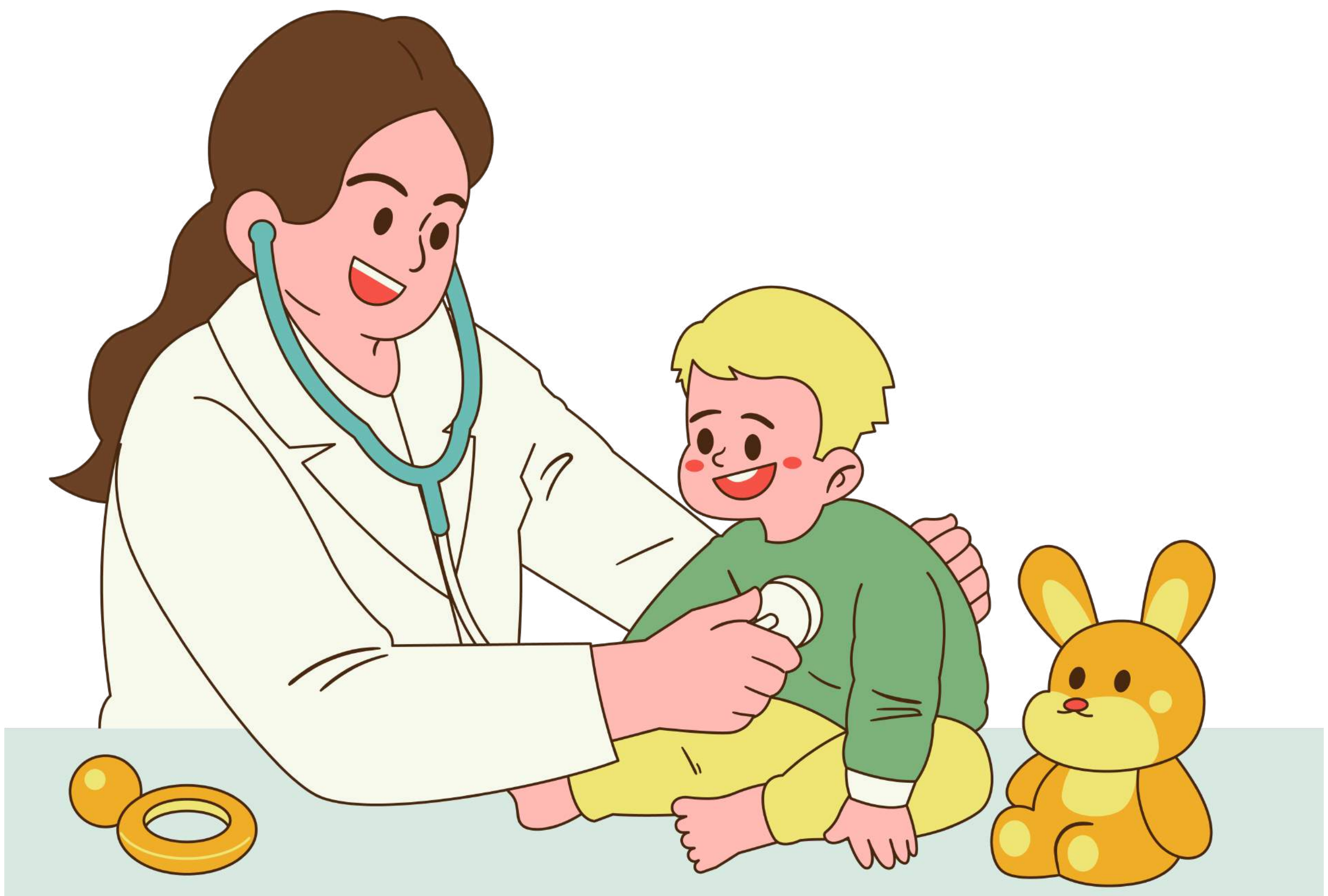
**La carga mental es:**

**Saber tú  
que día es la tutoría  
con la maestra.**



**La carga mental es:**

Encargarte de pedir cita  
con la pediatra  
y recordar cada revisión.



# La carga mental es:

Tener en la cabeza  
los plazos de inscripción  
para el colegio  
y otras actividades.





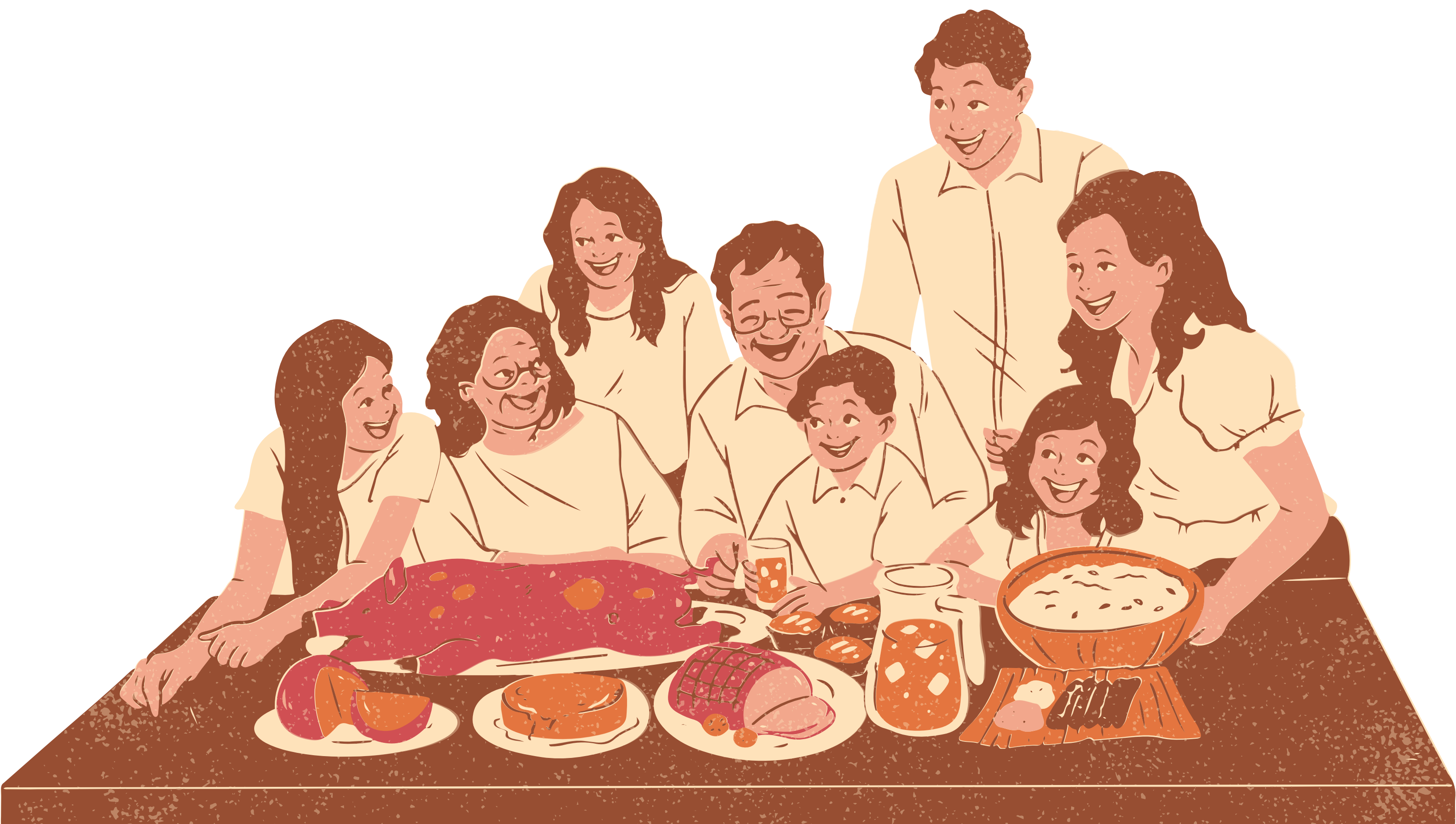
# La carga mental es:

Saber cuando es necesario  
poner una lavadora.



# La carga mental es:

Acordarte de la cena de navidad  
y encargarte de todos los  
preparativos.



# La carga mental es:

Estar pendiente de preparar  
el disfraz  
para la fiesta fin de curso.



# La carga mental es:

Que justo antes de dormir tengas tu cabeza ocupada con una enorme lista de tareas y la sensación de que, si tú no te encargas de esa lista, no lo va a hacer nadie.



**Ya está bien de  
imitar y perpetuar  
conductas aprendidas  
sobre el hogar y el  
cuidado.**



**Necesitamos la  
corresponsabilidad  
que favorezca  
la conciliación  
de la vida familiar y laboral.**



**Los hombres  
deben entrar en el ámbito  
tradicionalmente femenino,  
del hogar y del cuidado,  
dejar de “ayudar” y  
tomar parte de su responsabilidad.**



# CÓMO EQUILIBRAR LA CARGA MENTAL EN EL HOGAR

- PLANIFICA Y PRIORIZA LAS TAREAS PENDIENTES DEL CUIDADO DEL HOGAR Y LA FAMILIA.
- VISIBILIZA QUIÉN SOPORTA LA MAYOR CARGA MENTAL Y LOS ROLES DE GÉNERO PRESENTES EN EL HOGAR.
- COMUNICA DE FORMA ASERTIVA TODO LO QUE HAY QUE HACER, CÓMO HACERLO Y CÓMO NOS SENTIMOS.
- REPARTE LAS TAREAS.
- APRENDE A DELEGAR Y CONFIAR EN QUIEN HACE LA TAREA.
- RESERVA TIEMPO PARA TI.
- BUSCA AYUDA PROFESIONAL EN CASO NECESARIO.





Hoy queremos recordar que:  
en todo proceso de cambio: es fundamental identificar y reconocer,  
por parte de todas las personas implicadas, que hay un problema,  
y que se debe participar activamente en la solución.

En el tema de la carga mental en el ámbito doméstico y familiar,  
la organización en el trabajo, la división y reparto de tareas  
y la asunción de responsabilidades son esenciales.

Somos seres interdependientes, seres sociales que sobrevivimos,  
nos desarrollamos, construimos y creamos  
en base a la cooperación y colaboración.

Pon de tu parte y haz el compromiso de  
repartir el cuidado en condiciones de igualdad.



# TE INVITAMOS A SEGUIR APRENDIENDO SOBRE LA CARGA MENTAL

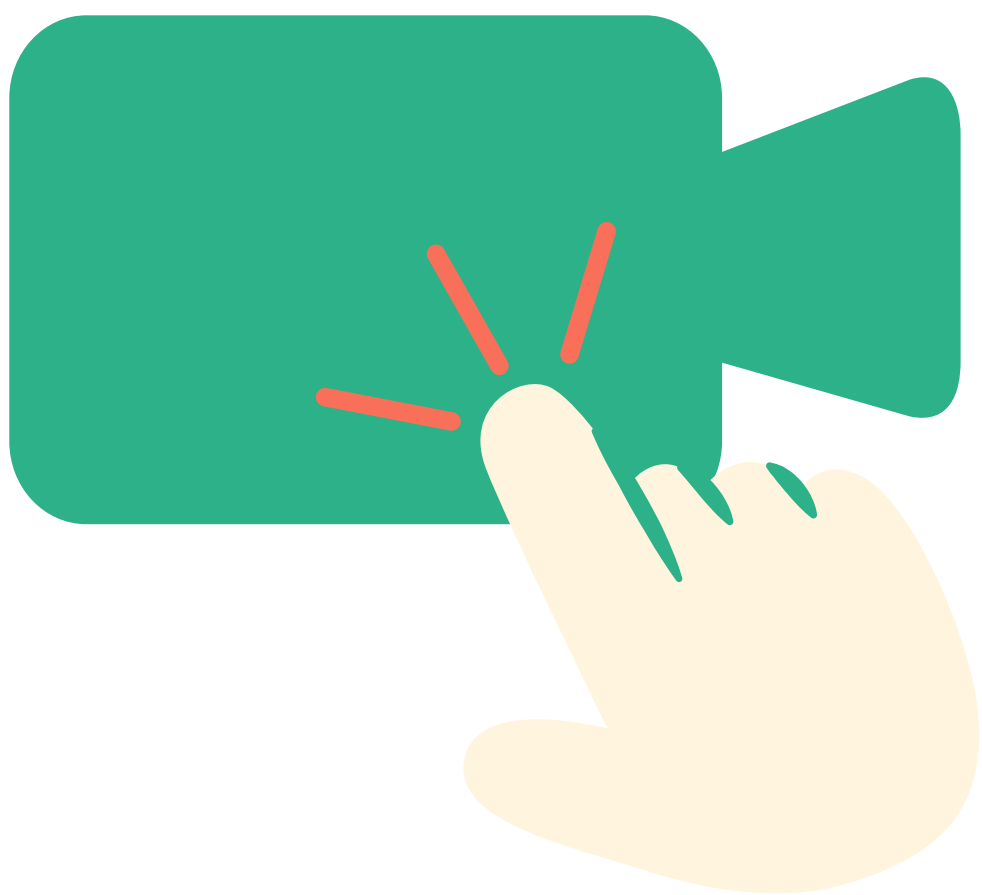
Pincha el link o escanea el QR

## COMIC

Me lo podrías haber pedido



## VIDEOCLIP - LA CARPETA



Repartir el cuidado en condiciones de Igualdad



DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER