**LA CARGA MENTAL FEMENINA**

**By: Samanta Villar Fitó & Sara Brum Moreno**

**2019**

**1. LA DECISIÓN**

*(13)* Yendo a trabajar, descansaba.

*(14)* Me causaba tensión. Y lo que me mataba era no estar en los momentos importantes.

*(20)* En medio del miedo y la tristeza.

**2. CARGA MENTAL**

*(24)* El agotamiento afecta a muchas más mujeres de las que creemos.

Planificación, coordinación y toma de decisiones en el ámbito del hogar y de la pareja. Estar pendiente de todo.

*(25)* Ser la *project manager* de tu hogar, y serlo a coste cero.

Problemas de pareja, estrés, depresión, ansiedad, agotamiento o pérdida de memoria. Ir locas, en dos palabras.

En 2017, las mujeres destinan 26,5 horas a la semana, frente a las catorce horas de los hombres.

70% de las tareas de la casa lo realizan las mujeres, entre ellas criar hijos.

*(26)* Responsabilidad de que todo se ejecute bien y a tiempo.

*(27)* Las palabras *descanso o mente en blanco* desaparecen.

La labor de la mujer no se ve, no se cuenta, pero existe.

*(28)* Ser la Project manager del hogar y de la crianza de los hijos.

Las mujeres tienen capacidad de ser *multitask* y hacerlo todo bien y a tiempo.

Faltan horas y se rascan del descasa nocturno, o mermando la vida social, el ocio o los cuidados propios.

Buenas profesionales e independientes, buenas esposas, madres y gestoras de una casa estupenda, y nuestro entorno nos lo fomenta. Somos *superwomen.*

Todo esto puede acabar con la salud física y psíquica.

*(30)* Porque están hechas para los largos recorridos y no se pueden ir antes, tienen demasiadas cosas que hacer.

**3. MÓNICA**

*(35)* Iba a cenar con sus amigas

*(38)* No le gustaba que fuera tan despistado, tendente al desorden y poco sociable en la relación. Tampoco le gustó que tuviera siempre compromisos deportivos y, sobre todo, una afición que quitaba mucho tiempo a su vida en común.

*(39)* A ella le gustaba hacerlo, y él era siempre un compañero agradecido que no ponía nunca pegas a la organización de su pareja.

*(42)* “No se entera de nada o no quiere enterarse”

La crianza suponía una negociación constante con conflictos.

*(43)* - ¿Qué si te ayudan en algo? Es que no es algo concreto, es todo. No sé, pues dime algo y lo hago.

“Mi marido es un inútil”

*(45)* Le parecía una pérdida de tiempo.

Se quejaba sin argumentos para negociar con ella una nueva distribución de tareas. No le quedó más remedio que aprender.

*(48)* Solo sus amigas la entendían, porque compartían la misma sensación, de incomprensión y agotamiento.

Ya no recordaba quién era antes de que fuera una mujer sobreviviendo siempre a contrarreloj.

*(51)* ”Tía, ¿pero cómo aguantas?”

*(53)* “Señores, me declaro en huelga: cocino para mí, y solo me lavo y me plancho mi ropa. A partir de ahora y durante los días que yo considere, solo hago lo mismo que vuestro padre”.

Desde entonces empezaron a decirle a su padre que era machista y que tenía que ayudar en casa.

*(56)* Pero también lloraba de impotencia, de estrés, de agotamiento, de cabreo hacia Mario y del deseo que tenia de ahogar a mis dos hijos en la piscina.

**4. TRABAJO INVISIBLE**

*(59)* Las principales responsables del universo casa.

El trabajo no remunerado del hogar es invisible, y algo que no se ve, no es motivo de elogio, agradecimiento o felicitación.

*(60)* Tenemos como referente una familia y hogar de dominio femenino. Por su parte, y también inconscientemente, los hombres imitan a su padre, pero no es suficiente.

El hogar es un lugar de merecido descanso. “Su trabajo es su prioridad número uno y esto se refleja en sus horarios y su implicación en el hogar”.

“Los hombres trabajan menos que las mujeres, pero ganan más dinero”.

*(61)* “Que la empresa obligue a los hombres a pagar a las mujeres el tiempo que dedican ellas a un trabajo en casa que también deberían hacer ellos”.

“La libertad mental con la que acuden los hombres al trabajo para estar concentrados plenamente en él es a costa de que otra persona se está encargando de las otras necesidades”. Nuria Varela.

*(63)* No tiene la misma categoría que el trabajo remunerado.

Las mujeres creyeron que el prestigio iba asociado a personas que realizaban actividades relevantes.

*(64)* Solo cuando dejemos de percibir que las tareas del hogar y los cuidados para el bienestar humano no son un problema ni una obligación de las mujeres, sino que se trata de una cuestión social, podremos empezar a liberarnos y dar paso a la corresponsabilidad.

Aquí entra en juego también el *conformismo.*

**5. ¿POR QUÉ NO RECONOCEMOS A NUESTRAS PAREJAS CUADNO APARECEN LOS HIJOS?**

*(66)* Esto siempre ha sido así. Cambian los términos si estamos dispuestos a hacer las cosas de otra forma.

*(67)* La paternidad, como maternidad requiere un aprendizaje.

*(68)* La inteligencia es la capacidad de adaptación al medio.

¿Cuántas mujeres habrían decidido ser madres solteras?

**6. “¡AHORA LOS HOMBRES AYUDAN!”**

*(69)* Esto no es suficiente. Si preguntas en qué puedes ayudar, es que no estás compartiendo por igual la responsabilidad de la casa.

*(70)* En la organización de la casa, hay veces que parece más cómodo no asumir responsabilidades y acatar órdenes, pero esto no libera a la otra parte.

*(72)* El padre no debe ser alguien que echa una mano. Es coproductor de su propio hogar, no ayudante. Es alguien que debe estar tan presente como la madre, y compartir las responsabilidades por igual.

Cuando somos pequeños, damos por supuesto que nuestra madre, además de darnos cariño, es la encargada de satisfacer todas nuestras necesidades, de comprar nuestros alimentos, limpiar nuestra habitación y preparar nuestra ropa y comida. Creemos que estas labores que realizan vienen implícitas con el papel de madre y mujer.

Con la disponibilidad de tiempo, las mujeres tendemos a regular nuestro tiempo en función de los otros miembros de familia.

**7. ELLOS TIENDEN A HACER LAS TAREAS QUE LES GUSTAN Y QUE LES HACE SETIR BIEN**

*(74)* “El ocio y socialización de los niños se dividen por igual entre hombres y mujeres.”

*(75)* No siempre a las mujeres les apetece el momento de vida social, pero van porque hay que ir, en cambio los hombres escogen las tareas que les gustan.

“Las tareas domésticas no son productivas. No se producen riquezas en sí mismas, sino bienestar. Son invisibles, repetitivas y sin limitación de tiempo.”

*(76)* “Aunque la brecha sigue reduciéndose, la diferencia aún es de dos horas y quince minutos más para las mujeres.” Nuria Varela.

**8. MALASMADRES**

*(79)* El club: Yo No Renuncio.

Romper el mito de “la madre perfecta”, es el nuevo modelo social de madre.

*(82)* Las mujeres hemos salido a trabajar fuera de casa, pero el hombre no ha entrado a trabajar en casa. Esta desigualdad es la principal barrera con la que nos encontramos, la que nos limita, la que nos frena, la que nos lleva a renunciar a puestos de responsabilidad, la que nos hace sentirnos culpables por no llegar, la que nos frustra, la que nos hace sentir Malasmadres y la que realmente está en nuestra mano cambiar.

La conciliación comienza en el hogar.

*(83)* El 58,1% de mujeres toma decisiones laborales que implican una renuncia desde que han sido madres. Sólo el 6,2% de sus parejas ha renunciado.

Malasmadres ha identificado las barreras internas (las creencias y valores arraigados en nuestra cultura).

*(84)* Responsabilidades en el hogar: Tareas domésticas, alimentación y cuidado de los hijos.

**2. PAULA**

*(116)* Pero yo no puedo controlar todo lo que hace el resto de las personas adultas que los cuidan.

**3. ¿CEDER O NO CEDER?**

*(117)* Si intervienes, te lo cargas a la espalda; si no intervienes, te queda la sensación de que no estás educando bien a tus hijos. Si eres inteligente, aprendes.

*(118)* Esto lo trae la experiencia.

*(119)* Delegar está bien, pero hay que hacer un esfuerzo continuo para lograrlo si sientes que la decisión que ha tomado el otro no es la más apropiada para los niños.

*(121)* Mi marido es más permisivo que yo.

*(124)* Tenemos que decidir dónde queremos estar, dónde invertimos nuestro tiempo y nuestra energía.

**4. MARTA**

*(139)* ¿Pero cómo cambiar algo que llevaba establecido desde siempre?

“Estaríamos siempre en permanente conflicto, porque estaríamos todo el día corrigiéndoles. A mí me gusta mi hogar tal y como está organizado y prefiero hacerlo yo a acabar de los nervios porque no me gusta cómo lo hacen los demás. No tengo paciencia para que aprendan.”

**5. LA CARA B DE CEDER CARGA MENTAL**

*(141)* La doble dosis de estrés que sufren las mujeres, provoca una tensión constante que no beneficia a nadie.

*(142)* Muchas mujeres llevamos mal el que las cosas no estén como queremos que estén.

Calmarnos si no obtenemos un diez en nuestras responsabilidades, y bajar así la intensidad de nuestra carga mental.

**6. LA CASA RECOGIDA, SÍ PERO ¿CUANDO?**

*(145)* La mayoría de las mujeres llevamos mal eso de no tener la casa recogida.

“Las mujeres somos más de actitud preventiva. Preferimos organizar regularmente y limpiar cada día antes de que la suciedad y el desorden se apoderen. Los hombres, sin embargo, eligen limpiar cuando la suciedad es visibles y maloliente y cuando no encuentran lo que quieren”. Titiou Lecoq, *Linérées!*, Fayard, 2017.

**7. FALTA DE OCIO**

*(152)* No somos capaces de estar sin estar haciendo algo productivo, nos olvidamos de nosotras mismas y de que existe una cosa que se llama *ocio*.

**8. LA COMUNICACIÓN ASIGNATURA PENDIENTE**

*(156)* La crianza es ir dando tumbos, con tus hijos y con tu pareja, e ir poniendo parches a las circunstancias y problemas que surgen cada día, intentando evitar conflictos.

*(157)* Una pareja debe, sobre todo, poder comunicarse.

**9. LO QUE SE DEJA ATRÁS**

(159) Una cosa es que los hombres no se tomen la organización del hogar como un trabajo que les corresponde por igual a los dos miembros de la pareja, y otra, la convicción que tenemos nosotras de que lo hacemos todo mejor. También puede que tengamos que revisar un poco nuestras creencias, bajar la exigencia y dar por bueno algo que se haya hecho aceptablemente, aunque no sea perfecto.

**10. AUNQUE NO TE LO CREAS, TUS HIJOS SON CAPACES DE HACER MUCHAS MÁS COSAS DE LAS QUE LES PIDES.**

*(165)* La responsabilidad es la capacidad de asumir las consecuencias de las acciones y decisiones buscando el bien propio junto al de los demás.

El niño siente satisfacción cuando actúa responsablemente y recibe aprobación social, que a su vez favorece su autoestima.

**1.” Y REVENTÉ POR LA CARGA MENTAL”**

*(183)* Club de Malasmadres.

La doble jornada genera, en la mayoría de los casos un sentimiento de culpabilidad por no poder llegar a cumplir con todas las responsabilidades. Esta presión es característica de las mujeres puesto que son a quiénes socialmente se les asigna el deber de cumplir con el trabajo no remunerado realizado en la esfera privada. En esta línea, los datos que arroja la encuesta #concilia13f constatan que el reparto y los usos del tiempo no satisfacen a las mujeres.

*(184)* Entre la carga total de trabajo solo una hora al día es destinada al tiempo libre es decir en no hacer nada y dejar la mente en blanco.

**2. “NO QUIERO RENUNCIAR A ESTAR PRESENTE EN LA VIDA DE MIS HIJOS”**

*(189)* “El ámbito del hombre es el trabajo y el de la mujer la familia”. Marie-Laure Monneret, *Exit la charge mentale, First*, 2018.

**3. HECHAR EL FRENO**

*(191)* No he llegado a tocar límite, todavía, pero mi estómago sí que ha empezado a protestar y mi insomnio cada vez está más presente. Esto solo tiene una causa: el estrés.

*(192)* Las redes son otro trabajo, y como profesional me parece poco coherente no utilizar todas las herramientas que tengo a mi disposición.

*(193)* Hay un exceso de información.

**4. LA CULPA**

*(196)* Debo reprogramar la culpa, la ética y la responsabilidad para lograr mantener el estrés alejado.

**5. NO VEO A MIS AMIGAS PORQUE…**

**1. MARÍA**

*(213)* ¿Por qué tenía que elegir?

Mujeres al poder.

**2. LA CONCILIACIÓN NO EXISTE**

*(218)* www.forofamilia.org

La conciliación de la vida familiar y laboral permite el desarrollo pleno de la familia e incrementa la eficiencia en el puesto de trabajo. Es organizar la carga laboral y los horarios de trabajo adaptándose racionalmente a las necesidades de la familia.

*(221)* Cuando hablamos de conciliación laboral y familiar nuestro primer pensamiento es que la mujer es la que necesita ayuda para conciliar.

Se limita a hacer aún más precario el trabajo femenino con jornadas más cortas y salarios más bajos “para que puedan compaginar”

**3. DE LA CONCILIACIÓN A LA CORRESPONSABILIDAD**

*(224)* Ley en vigencia en 2019:

1. El permiso de maternidad tiene una duración de dieciséis semanas.
2. Desde el 1 enero de 2017 el permiso de paternidad es de un mes.
3. Derecho a reducir la jornada por cuidado de niños menores de ocho años. En este caso es un derecho no retribuido, ya que conlleva una reducción del salario proporcional a las horas que no trabajen.
4. Además de reducir la jornada, es posible también solicitar tan solo una modificación de esta. Se trata de una medida que la empresa puede conceder o no, y que, a diferencia del caso anterior, no afecta al salario.
5. Las excedencias por maternidad, paternidad o cuidado de un familiar o dependiente permiten que el trabajador tenga derecho a que le guarden su puesto al menos durante un año.

*(226)* Las brechas de género, empiezan a agravarse con la maternidad:

1. El 41% de las mujeres que no trabajan (ni como autónomas, ni por cuenta ajena), lo hacen para poder dedicarse al cuidado de los hijos.
2. El 30% de las mujeres que son autónomas decidieron trabajar bajo este régimen laboral para poder tener flexibilidad horaria y conciliar el tiempo de trabajo con el del cuidado de los hijos.
3. El 35,5% de las mujeres que trabajan por cuenta ajena lo hacen con una jornada a tiempo parcial.
4. Las mujeres que trabajan en empresa privada solicitan reducción en mayor medida que las trabajadoras en instituciones públicas (39% empresa privada contra un 20,3% institución pública).
5. Son las funcionarias las que disfrutan de flexibilidad horaria en mayor medida (35,8% institución pública contra un 22,5% en empresa privada).

*(228)* Las mujeres cobran en España un 29,1% menos que los hombres (2016).

* *(230 – 231)* El 35,3% de ellas declara haber tenido dificultades en la negociación de la jornada laboral, generando en muchos casos, momentos de estrés y tensiones en la relación con los superiores.
* El 31.6% afirma sentirse juzgada por los compañeros.
* Al 31,5% le han cambiado los objetivos y, tras ser madre, desempeña funciones de menor responsabilidad.

*(233)* Más que la conciliación (empleo y cuidados) se tendría que hablar de corresponsabilidades, en el sentido de madres y padres corresponsables respecto al de desempeño de las tareas de cuidado (y del empleo remunerado). Un avance que solo será posible más allá de medidas legales, con una educación en igualdad y corresponsabilidad, tanto en el sistema educativo como en las familias y en los medios de comunicación.

*(234)* Ponce Núñez, *Empresa y Humanismo*.

* Hay aprecio por la familia y, a la vez, se apoya poco a la institución familiar.
* El éxito de la familia es entendido por muchos como un bien social, aunque la sociedad favorece poco el éxito familiar.
* La familia contribuye eficazmente al crecimiento de los niños, soporta el paro de los jóvenes y cuida a los ancianos. Sin embargo, la sociedad y el Estado proporcionan muy poco apoyo económico a esas tareas de las familias.
* Se lamenta la baja natalidad y no se facilita la maternidad.
* Muchos trabajan por amor a su familia, aunque a, menudo el trabajo les impide ejercitar ese amor a la familia.

1. (235) Corresponsabilidad entre los distintos agentes sociales: Estado, empresa, instituciones, familias…
2. Corresponsabilidad entre los dos miembros de la familia rompiendo de una vez por todas con las diferencias de género tradicionales en este tema.
3. Corresponsabilidad entre todos los miembros de la familia: sí, los hijos también deben asumir su parte, pero para eso es importante educarlos en la responsabilidad.
4. (236) REPLANTEAR LAS JORNADAS LABORALES ACTUALES.

* Compactándolas y eliminando el tiempo productivo.
* Haciéndolas flexibles, respetando una franja horaria compartida por toda la plantilla.
* Estableciendo indicadores de medición de resultados

1. INCENTIVAR LA DIVERSIDAD DE GÉNERO EN LAS EMPRESAS.

* Asegurando diferentes formas de liderazgo.
* Asegurando la misma presencia de hombres y mujeres a través de cuotas o políticas de igualdad en las empresas e instituciones.

1. IMPLICAR AL HOMBRE EN EL CUIDADO DE LOS HIJOS/AS Y LAS TAREAS DOMÉSTICO-FAMILIARES.

* Con permisos iguales e intransferibles, pagados al 100 %.
* Fomentando que el hombre también se ausente de la esfera laboral durante toda la baja.

1. PLANTEAR LAS MEDIDAS DE CONCILIACIÓN PARA TODOS Y TODAS.

* Defendiéndolas como un derecho individual, no familiar ni exclusivo de la mujer madre.
* Haciendo que sean intransferibles.
* Siendo inicialmente bonificadas para fomentar la implantación.

1. EDUCAR EN EL CAMBIO DE ROLES TRADICIONALES.

* Incluyendo los principios de la corresponsabilidad como estrategia en las empresas.
* Enseñando en las escuelas a cuestionar los roles tradicionales de género.
* Cambiando el imaginario de mujer y hombre en los medios de comunicación.

*(239)* **10 IDEAS ESENCIALES SOBRE LA CARGA MENTAL SOBRE LA CARGA MENTAL.**

1. La madre como única responsable.
2. Los ingresos no determinan la carga.
3. La corresponsabilidad es el primer paso.
4. Trabajo y familia, difícil combinación.
5. El poco apoyo institucional agrava la situación.
6. Los hombres colaboran, pero no se responsabilizan.
7. La maternidad limita el ascenso laboral.
8. A veces nos cuesta delegar.
9. A mayor envejecimiento de la sociedad, más personas dependientes.
10. Encontrar una solución beneficia a la pareja: Solucionar el problema de la carga mental femenina.

**4. CONCLUSIÓN**

*(254)* Ahora me siento más lúcida, más ligera, en armonía con lo que me rodea, y por ello más entera para continuar con esta lucha, la de conseguir que todas podamos reducir nuestra carga mental.