

Ruta de atención ante
LAS CARGAS MENTALES
TRAZOS - GENERANDO EQUIDAD

05

Muchas parejas se proponen asumir las tareas domésticas por igual, pero por diversas razones estructurales y socioeconómicas terminan siendo asumidas por los roles y estereotipos de género.



Cargas mentales

Violencias invisibles

Qué son las cargas mentales?

Son un conjunto de tensiones mentales y emocionales asignadas, en su mayoría, a una sola persona que debe asumirlas por completo, generando en ella estrés, preocupación, irritabilidad. Son comunes en determinados contextos, sobre todo en el familiar.

Prevenir las cargas mentales

Con cierta frecuencia las tareas de organizar, planificar y decidir pasan de forma desapercibida ante las personas, quien se encarga de estas actividades evidencia la sensación de tener que estar pendiente de todo, porque no hay otras personas que asuman o compartan la responsabilidad de estas tareas.

Tareas del cuidado como, la vacunación de los hijos y las hijas y las fechas en que deben realizarse, las reuniones en las instituciones educativas, el mercado, elementos logísticos, físicos, psíquicos, contables, entre otros. Y estas mismas disposiciones aplican para todas las tareas domésticas que en su mayoría realiza una mujer.



Tú como hombre ¿Cómo dispones de tu tiempo para compartir la carga mental de las labores domésticas?

Tú como mujer ¿sientes que la responsabilidad de que todo salga bien recae sobre tus hombros?

En la actualidad se ha logrado avanzar para que las mujeres alcancen logros laborales y académicos, sin embargo, aún se tiene la idea que se les considera como responsables para que las labores domésticas se realicen de manera exitosa, al igual que la crianza de los hijos e hijas.

Es acá cuando podemos indicar que las mujeres trabajan mucho más que los hombres, pues así en el hogar la labor deba ser compartida, se le deja esa tarea extra de gestionar y planificar el cómo y cuándo se realizan las tareas del hogar y se continúa reforzando la idea de que el hombre “AYUDA” en el hogar.

Tú como hombre ¿De qué tareas del hogar te haces cargo de manera autónoma?

Tú como mujer ¿Has sacado tiempo el día de hoy para cuidarte y descansar de la rutina?



La carga mental termina generando fatiga, estrés, insomnio, irritabilidad y agobio al asumir todas las responsabilidades, una situación que puede mejorar si se establecen acuerdos con la pareja y/o con la familia al asumir sus funciones.

Además, es importante que las mujeres se permitan soltar y elegirse como prioridad, tener espacios y tiempos para su cuidado. Algo que puede ayudar a disminuir esa sobrecarga mental es **identificar entre las tareas cuales son las urgentes y cuales son las importantes** y así poder destinar tiempos para su autocuidado.

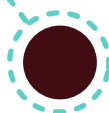
¿Qué hacer para reducir la carga mental?

- **Conversar con la pareja y con la familia** para distribuir equitativamente las responsabilidades del hogar.
- **Asignar prioridades para las tareas que se deben realizar** en el día y cuales se pueden posponer para después.
- **Facultarte para poder decir NO** ante actividades que otras personas pueden asumir y te delegan a ti.
- **Intenta hacer actividades que te generen placer y bienestar.**

¿A dónde acudir o llamar?

- Salud mental:

- Línea gratuita nacional 106.



Esta publicación ha sido posible gracias al apoyo del pueblo de los Estados Unidos a través de la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID). Los puntos de vista/opiniones de Proantioquia no reflejan necesariamente los de USAID o los del Gobierno de los Estados Unidos.