



BELLEZA

Carga mental: guía ilustrada para hacer frente a las tareas invisibles

Las labores de planificación y gestión diaria se han visto incrementadas en los últimos meses ocasionando un gran desgaste emocional. He aquí las recomendaciones expertas para sobrellevarlas en pareja

POR ANA MORALES
23 DE JUNIO DE 2021



CRISTIAN PENA. DIRECCIÓN: LARA TASCÓN. DIRECCIÓN DE ARTE: LAURA HERRANZ

La **carga mental** -esa toma constante de decisiones cotidianas que resta tiempo y energía de forma invisible- se ha incrementado de forma exponencial a raíz de la pandemia. El **teletrabajo** y el confinamiento han sido el caldo de cultivo perfecto para aumentar aún más la carga de esas tareas - gestión de citas médicas, deberes escolares, planificación de menús y un largo etcétera de funciones que a veces pasan desapercibidas-. Y también para un **reparto**, en ocasiones, **poco igualitario** entre los miembros de la pareja/familia. Por eso es justo y necesario aprender a hacer frente a esa carga y aprender a organizar las tareas invisibles para fomentar el bienestar emocional. Hablamos de todo ello con **Lucía Feito Crespo**, psicóloga especializada en terapia familiar del **Instituto Psicológico Claritas**.

La importancia de conocer el problema (y más en 2021)

La experta de Instituto Claritas considera que el primer paso para hacer frente a esta carga es conocer el problema. "Se trata de tomar conciencia de esta cuestión y de la carga mental, cansancio psicológico o desgaste que nos genera. No podemos poner solución o hacer frente a un problema si lo desconocemos. En segundo lugar, se trata de **poder comunicarse en pareja** y hacer ver a la otra parte que es una carga invisible que **poco a poco va desgastando y consume mucha energía**", explica. Y es que precisamente a raíz de la pandemia la necesidad de adaptación a los nuevos escenarios ha supuesto un aumento de estas tareas y, al al mismo tiempo, un reparto poco igualitario o basado simplemente en la ejecución de las tareas y no, tal y como afirma la experta, en la **corresponsabilidad y reparto conjunto**. Y es que **el primer punto es convertir estas tareas invisible en visibles**. Y eso se hacen hablando.

Los pilares de la comunicación asertiva

VER



Milan Fashion Week en 60 segundos

Lo más visto



BELLEZA
El corte de pelo 'efecto cabello sano' lo lleva Angelina Jolie
POR ANA MORALES



LIVING
7 películas románticas en las que las cartas de amor son las grandes...
POR EVA BLANCO MEDINA



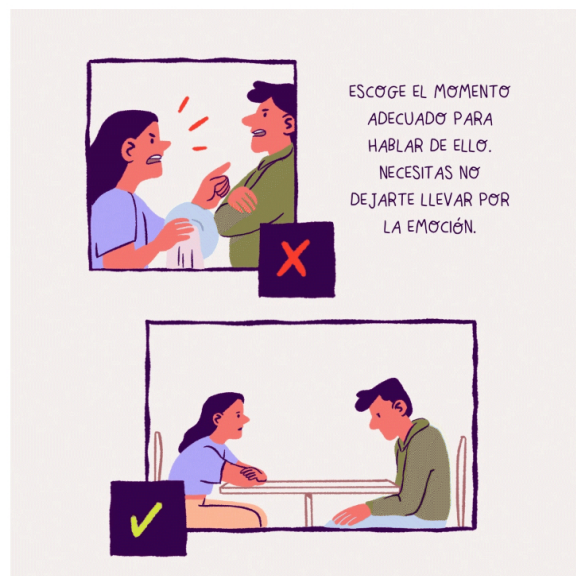
BELLEZA
Hay un corte de pelo que resulta infalible a partir de los 40 (y sienta bien ...

De poco sirve quejarse de ser víctima de esta carga mental si no hablamos con nuestra pareja del tema para intentar buscar una solución conjunta. Por eso Lucía Feito insiste en la necesidad de practicar la comunicación asertiva para abordar este tema y hace referencia a unas recomendaciones básicas a tener en cuenta:



ROCÍO DIESTRA

1. **Hablar de lo que nos gusta del otro.** “Todos apreciamos cualidades y acciones de nuestra pareja, por lo que es justo y bueno para nuestra relación que podamos reconocérselas y expresar lo que apreciamos del otro”, explica Feito. De la misma manera, escuchar lo que la otra parte piensa de nosotros -y aceptarlo sin recelo- también es necesario.
2. **Aprender a decir no.** Y es que decir sí cuando queremos decir no “no solo va a debilitarnos y generarnos un conflicto con nosotros mismos, nos generará un gran malestar, dañará nuestra autoestima y nos generará falsos conflictos de lealtades y emociones cómo la culpabilidad o sentirnos egoísta”.
3. **Todo se puede decir (lo positivo y lo negativo)** pero con respeto y mostrando nuestro estado emocional. “En las parejas es muy frecuente jugar al ‘adivina qué me pasa’, muchas veces tenemos la falsa creencia de que el otro nos conoce y sabe lo que ocurre en nuestro interior en todo momento, y no es así. Por mucho que nos conozcamos y queramos lo mejor es poder expresar lo que nos ocurre sin esperar a que la otra persona lo adivine o haga lo que estamos esperando de ella”, añade.
4. **Evitar las acusaciones y reproches.** Y eso implica preguntar en vez de acusar, expresarse sin calificar -“Las etiquetas hacen mucho daño y condicionan nuestra conducta”- y evitar las generalizaciones como ‘todo’ o ‘nada’, ‘siempre’ o ‘nunca’.



ROCÍO DIESTRA

Objetivo: repartir bien

Evidentemente, otra de las claves para que esa carga esté repartida y se mitigue el impacto

Lo más visto



BELLEZA

El corte de pelo 'efecto cabello sano' lo lleva Angelina Jolie

POR ANA MORALES



LIVING

7 películas románticas en las que las cartas de amor son las grandes...

POR EVA BLANCO MEDINA



BELLEZA

Hay un corte de pelo que resulta infalible a partir de los 40 (y sienta bien ...)

POR ANA MORALES

Lo más visto



BELLEZA

El corte de pelo 'efecto cabello sano' lo lleva Angelina Jolie

POR ANA MORALES



LIVING

7 películas románticas en las que las cartas de amor son las grandes...

POR EVA BLANCO MEDINA



BELLEZA

Hay un corte de pelo que resulta infalible a partir de los 40 (y sienta bien ...)

POR ANA MORALES

En consecuencia, una de las claves para que una carga sea repartida y se mitigue el impacto que tiene a nivel emocional, es importante hacer un correcto reparto de estas tareas para evitar conflictos posteriores y evitar **"dinámicas disfuncionales dentro de la pareja"**, tal y como explica la psicóloga de Instituto Claritas. Por eso es importante hacer una lista de tareas y repartirlas teniendo en cuenta ciertos aspectos:

1. **El orden de prioridades de la tareas debe estar claro** y ser aceptado por ambos miembros de la pareja. ¿Qué cosas son imprescindibles y cuáles pueden esperar? Aquí entra en juego también la importancia de establecer horarios, sobre todo a la hora de decidir las cosas que se hacen a diario y cuales se hacen con menor frecuencia.
2. **Establecer el tiempo para hacer las tareas y respetar el modo de hacerlas de la otra persona.** "Una vez nos responsabilizamos de una tarea tendremos que ser capaces de poner un tiempo limite y un modelo a seguir que garantice un mínimo de calidad. Una vez esto este claro debemos respetar el modo de actuar de cada uno y confiar en que el otro lo hará en el tiempo correcto y del modo adecuado", apunta.
3. **Ver qué tarea puede hacer cada uno y si es necesario buscar ayuda.**

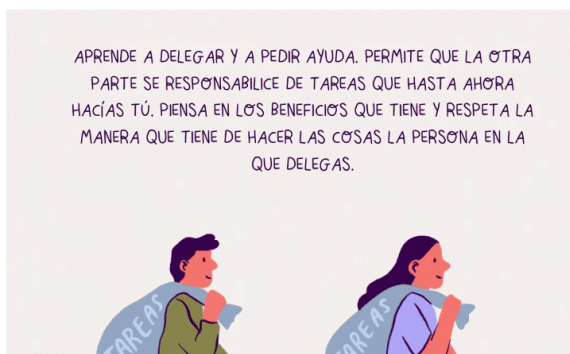


ROCÍO DIESTRA

Aprender a delegar

Muchas veces nos quejamos de tareas que, en ocasiones, nos autoimponemos, ya sea por ese deseo de 'querer llegar a todo' o porque no queremos (o no sabemos) delegar. Sin embargo, es fundamental aprender a hacerlo para afrontar el problema. Lucía Feito nos da algunas recomendaciones:

1. **Pensar en los beneficios que tiene delegar.** "Si eres capaz de delegar vas a sentirte más descansada y fomentarás tus relaciones de familia. Por otro lado, puedes eliminar las consecuencias dañinas para tu salud que tiene seguir sin delegar: ansiedad, sensación de frustración, tristeza, estrés crónico, problemas de sueño, dolores de cabeza...".
2. **Pensar en las tareas que menos cuesta delegar** y elegir a la persona que mejor se encargará de esas tareas. Es importante respetar el modo de hacer las cosas de la persona en la que delegamos. "Aunque nosotros las hagamos de manera diferente lo importante es el resultado".
3. **Elegir un momento de tranquilidad para delegar.** "No lo haremos cuando estemos sobrepasadas, con ansiedad, de malas formas y dejando a la otra persona sin capacidad de reacción. Es importante que diferencemos el delegar del dar ordenes".



Lo más visto



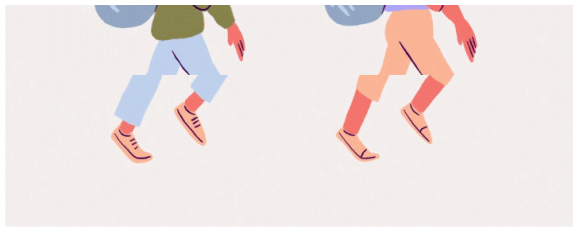
BELLEZA
El corte de pelo 'efecto
cabello sano' lo lleva
Angelina Jolie
POR ANA MORALES



LIVING
7 películas románticas
en las que las cartas de
amor son las grandes...
POR EVA BLANCO MEDINA



BELLEZA
Hay un corte de pelo que
resulta infalible a partir
de los 40 (y sienta bien ...
POR ANA MORALES



ROCÍO DIESTRA

Se la primera en valorar estas tareas

Muchas veces exigimos que los demás valoren cosas que nosotras mismas no valoramos o que nos cuiden cuando nosotras no somos capaces de practicar el **autocuidado**. Es otro gran error que repercute en esa sobrecarga mental. Es frecuente que este tipo de tareas no sea valorado ni por la pareja ni por la propia persona que las realiza. Por lo que el primer punto de partida es que las valore la persona que las realiza y que no lo viva como un fracaso o devalúe su importancia. Generalmente, tenemos asociado que en el hogar se nos valora por quiénes somos, y en el espacio de trabajo por lo que hacemos, pues al final nuestra retribución económica va asociada a nuestro desempeño. Esta serie de procesos son invisibles a los ojos de la mayoría de nosotros y esto acaba con la devaluación de las tareas del hogar", concluye Lucía Feito Crespo.



ROCÍO DIESTRA

- [¿Qué es la carga mental, cómo te está afectando y qué hemos aprendido sobre ella con el programa de Marie Kondo en Netflix?](#)
- [Madres 'gatekeepers': hablemos de la carga mental autoimpuesta por nosotras mismas](#)
- [Por qué deberíamos dejar de hacer cosas para cuidar también de nosotras mismas](#)
- [¿Cómo afectan las crisis a las mujeres y por qué \(casi\) siempre salimos perdiendo?](#)

\

PSICOLOGÍA

BIENESTAR

Vogue recomienda



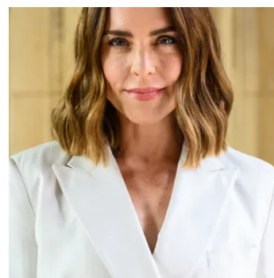
BELLEZA

El corte de pelo 'efecto cabello sano' lo lleva Angelina Jolie



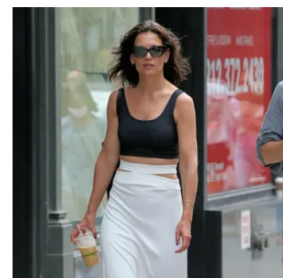
LIVING

7 películas románticas en las que las cartas de amor son las grandes



BELLEZA

Hay un corte de pelo que resulta infalible a partir de los 40 (y sienta



MODA

Katie Holmes ha encontrado la falda blanca 'midi' que mejor

com una molla

protagonistas

bien a cualquier edad). Lo lleva M...

combina con sandalias tipo...