

Editorial Planeta 

SAMANTA VILLAR

La
**CARGA
MENTAL**
Femenina



**O por qué las mujeres continúan
al mando del hogar a coste cero**

 Planeta

A la venta 19 de febrero del 2019

Nº páginas: 256 - PVP: 16,90 €

La carga mental femenina

O por qué las mujeres continúan al mando del hogar a coste cero

La lucha por la igualdad empieza en tu casa.

Asumir que nosotras llevamos toda la carga mental, y que esto es un problema, es el primer paso para buscar una solución colectiva. Este libro pretende ayudar a tomar conciencia de esa carga, a través de la propia experiencia de la autora, la periodista Samanta Villar. A su voz se unen la de amigas que le han prestado sus testimonios y los consejos que han proporcionado varias profesionales.

Nadie sabe qué significa realmente «conciliar», no hay un conocimiento en torno a ello que se transmita de generación en generación. Es algo que vamos construyendo y que nos permite sobrevivir día a día con todo, unas veces mejor y otras peor.

«Mientras nadie me la explique para que yo la entienda, creo que ahora mismo conciliación significa improvisación.

Pero conciliar como tal, no se concilia nada. Porque, a ver, ¿de qué puede tratar?, ¿de reducirte la jornada y por tanto reducirte los ingresos?, pues no parece nada lógico porque es justo el momento en el que más gastos tienes en tu vida.

Ahora, si conciliar es reducir la jornada laboral y que el Estado asuma que tú no pierdas ingresos porque, a fin de cuentas, estás teniendo una carga de trabajo y mental superior por la crianza de los hijos, un incremento de gastos y además necesitas ayuda porque en algún momento tendrás que descansar un poquito, entonces sí que estaríamos conciliando», analiza la autora.

Las actividades relacionadas con lo doméstico no son productivas por lo que hacerlas no supone ningún prestigio: a nadie le sube el ego limpiar el polvo. Los hombres deben dejar de pensar en «echan una mano», para convertirse en coproductores de su propio hogar, no en ayudantes. Deben de estar tan presentes como la mujer en estas actividades domésticas, y compartir las responsabilidades por igual.

«A mí la maternidad no me ha cambiado la vida, a mí me ha cambiado a mí misma. (...) También he aprendido a hacerle un hueco al descanso. Ya no hago lo de tener cinco minutos y a aprovecharlos para hacer otra cosa. Si tengo cinco minutos me siento cinco minutos. De repente el descanso tiene una entidad. Descansar es lo que antes hacía cuando no tenía nada qué hacer. Las tareas que hacía antes no han desaparecido, pero ahora decido no hacer ninguna si tengo tiempo para descansar. Me tumbo en el sofá y me pongo a jugar al Candy Crush, que me deja la mente en blanco. Esto es lo que hacen los hombres todo el rato. Entretenerse, desconectar la mente. Ellos están entrenados porque no lo han dejado de hacer nunca. Tienen una capacidad de desconexión admirable y nosotras en algún momento de nuestras vidas dejamos de desconectar. Es así. En algún momento de nuestras vidas pasamos a ocupar la mente con más decisiones y actividades y responsabilidades, y ya no dejamos hueco para la desconexión, el relajo y dejar la mente en blanco», describe Samanta Villar.

La autora nos recuerda en todo momento que ella es una privilegiada. Ya ha conseguido acuerdos con la cadena y la productora para que su trabajo se adapte a su nuevo estilo de vida: la crianza. Algo casi imposible en nuestro país donde la mayoría de mujeres en su trabajo encuentran siempre el perenne techo de cristal. Donde la fórmula que se repite es en la que el hombre trabaja jornada completa y la mujer debe trabajar media para

ocuparse de los niños.

«En pocas palabras, me inventé un formato para no perderme a mis hijos. Salió bien, pero hubiera sido capaz de dejar la televisión con tal de no apartarme de ellos. La mayoría de las personas que toman una decisión así son mujeres», recuerda Samanta Villar.

Sinopsis

«Hace un año, estaba en Málaga grabando un reportaje cuando recibí la peor llamada de mi vida. Mi hijo Damià acababa de entrar en quirófano. Tardé doce horas en poder llegar a Barcelona y tenerlo entre mis brazos. Cuando llegué, ya había tomado la decisión: no quería estar nunca más separada de mis hijos siendo tan pequeños. ¿Un padre hubiera tomado la misma decisión que yo?»

La declaración de Hacienda, la reunión de padres, la lista de la compra, llamar al seguro, la colada... La carga mental es el síndrome de las mujeres que viven abrumadas por el cúmulo de responsabilidades de su vida cotidiana. Porque, mal que nos pese, la lucha por la igualdad en el ámbito profesional no ha ido pareja a un reparto equilibrado de las tareas del hogar. El resultado: mujeres que viven con el doble peso de su vida laboral y familiar. El libro aborda este problema dándole visibilidad y asumiendo un hecho inequívoco: que la conciliación no existe. Son historias cotidianas las que conforman el libro, protagonizadas por madres desbordadas cuya vida se ha convertido en un juego de equilibrios imposibles. Porque, como dice Samanta, «hemos asumido como naturales comportamientos y tareas que no lo son, y darles el apellido de carga mental es una manera de reconocer que algo tenemos que cambiar nosotras si queremos sentirnos liberadas».

¿Qué es la carga mental?

La carga mental es un terreno exclusivamente femenino que se produce por la planificación, coordinación y toma de decisiones en el ámbito del hogar y de la pareja. Es el acto de estar pendiente de todo. Es la carga que supone ser la única responsable final, tener nuestro cerebro constantemente ocupado en que no se nos olvide nada, prever, organizar y gestionar las tareas habituales alrededor de la casa y de la familia pero también las imprevistas. Es decir, ser la *project manager* de nuestro hogar, y serlo a coste cero.

Las consecuencias de la carga mental son innumerables: problemas de pareja, estrés, depresión, ansiedad, agotamiento o pérdida de memoria. Todo esto está afectando a la salud mental de millones de mujeres, sin que ni siquiera hayan tomado conciencia de ello. Cuando tu pareja te pide que le indiques qué tareas tiene que hacer, está evitando asumir su parte de la carga mental por lo que se te queda toda para nosotras. Porque sin saberlo él se está comportando como un ejecutor de órdenes y nada más.

«Si no conseguimos descansar, luego llegan problemas de estrés, de ansiedad, de depresión, estomacales. Tu cuerpo no da más de sí, ni tu cabeza. Incluso tengo una amiga que llegó a tener crisis de amnesia. Iba conduciendo y, de pronto, no recordaba cómo se conducía. El neurólogo le dio dos noticias: una buena y una mala. La buena era que no tenía ninguna lesión cerebral. La mala, que aquel episodio se lo había provocado ella misma a base de estrés. Las personas pueden manifestar el estrés de diferentes maneras. Algunas, como yo, experimentan trastornos digestivos. Otras, síntomas como: dolores de cabeza, insomnio, depresión, ira e irritabilidad. Sin embargo, dos de mis amigas han sufrido, en un caso, de parálisis facial y en el otro, de amnesia. Por tanto, la carga mental

va en serio y es importante que conozcamos nuestros límites y demos tiempo al descanso para no reventar», explica Samanta Villar.

El trabajo no remunerado del hogar es invisible, y algo que no se ve no es motivo de elogio, agradecimiento o felicitación. Al contrario, genera una duda constante en la persona que está llevando a cabo todas estas labores invisibles, porque nunca tiene la certeza de estar haciéndolo bien del todo.

Muchos hombres se sientan en su oficina y se olvidan de su casa, mientras que un gran número de mujeres a menudo aprovechará la hora de la comida para concretar una cita con el dentista de sus hijos o hacer la compra por internet, pues, si no lo hicieran, sus hijos no irían al dentista y no tendrían qué cenar. Y lo que es peor, solo por ser mujer, en el trabajo se dará por supuesto que su mente está ocupada a la vez en la organización del hogar y que, por lo tanto, no es tan eficiente. «La libertad mental con la que acuden los hombres al trabajo para estar concentrados plenamente en él es a costa que otra persona se está encargando de las otras necesidades», nos dice Nuria Varela en su libro *Feminismo para principiantes*.

¿A cuanto asciende el salario del trabajo doméstico no remunerado?

En uno de los capítulos de la obra, Samanta Villar presenta una tabla en la que se cuantifica lo que costaría realmente pagar a alguien externo por hacer las labores que realiza una mujer en las horas que quedan libres después de su jornada laboral:

Función: niñera, siete horas semanales, 224 euros
Función: lavandería y planchado, cuatro horas semanales, 192 euros
Función: chófer, cuatro horas semanales, 240 euros
Función: personal shopper, una hora semanal, 50 euros
Función: limpieza del hogar, catorce horas semanales, 448 euros
Función: cocina y compras, diez horas semanales, 1200 euros
Función: profesor particular, seis horas semanales, 288 euros

Total salario: 2.740 euros mensuales

Así se ve que estamos hablando de un trabajo sin remuneración, y no de tareas del hogar. El término tareas parece referirse a algo secundario, que no es imprescindible realizar, y que, de hacerlo, no tiene la misma categoría que el trabajo remunerado. Sin embargo, el funcionamiento de un hogar es la base de toda la sociedad, incluso la del mundo laboral, porque, al final, esos futuros trabajadores saldrán de una casa donde habrán recibido cariño, cuidados y educación.

Ayudar vs codirigir

-«¡Ahora los hombres ayudan!», exclaman nuestras abuelas, e incluso madres, al ver que ellos cuidan de los niños, los bañan, les dan de comer e incluso hacen la compra. Tampoco es suficiente con que ayuden y hagan una tarea que su pareja les ha asignado. Al miembro de la pareja que se encarga de la organización, no le libera que la otra parte haga una labor, si para ello ha tenido que ser la responsable de saber que se tenía que hacer y pedirle que la hiciera. Porque este saber conlleva un esfuerzo mental.

Tendemos a reproducir la manera en la que nos han educado, y seguimos teniendo como referente una familia y hogar de dominio femenino. Por su parte, y también

inconscientemente, los hombres imitan a su padre y, aunque saben que para ser moderno ahora deben estar más involucrados en el hogar y la familia, no es suficiente. Las tareas que implican una repetición periódica: diaria, semanal, mensual y estacional, que suponen hacer siempre los mismos gestos, están destinadas, en la mayoría de los casos, a las mujeres. Cuando un hombre ha acabado su tarea no periódica sentirá orgullo, porque un éxito de bricolaje es más gratificante que un montón de ropa limpia. Las tareas domésticas no son productivas. No producen riqueza en sí misma, sino bienestar. Son invisibles, repetitivas y sin limitación de tiempo, extrae Samanta Villar del libro de Titiou Lecoq, *Libérées!*

La autora también presenta en la obra numerosos ejemplos de parejas y su forma de organización del hogar. Como el caso de los siguientes padres: Silvia trabaja hasta las ocho, Pablo hasta las seis. Cuando él sale de trabajar no se va a casa a atender al niño. Entiende que no hay necesidad porque hay una cuidadora que está con él. Se va a tomar unas cañas o a leer a un parque. Cuando Silvia llega, es la que le da de cenar al niño, lo acuesta y, si se despierta por las noches, la que se levanta a atenderlo. Para Pablo, si Silvia está trabajando de seis a ocho de la tarde, él no tiene por qué invertir esas horas con su hijo, si no apropiarse de las mismas dos horas para hacer lo que quiera. Esa es la diferencia en la implicación. Otra muestra de esta realidad la podemos encontrar en las conversaciones de las madres un día cualquiera en el parque, éstas siempre giran en torno a los hijos, y las de los padres en torno al fútbol, la política o cualquier tipo de ocio. Esto se debe a que muchas de éstas mujeres han olvidado que es eso de tener un hobby, y se preguntan ¿cuándo fue la última vez que se aburrieron por una hora entera?

La cara b de ceder carga mental

La autora nos invita a aprender juntos, mujeres y hombre, porque la realidad es que la doble dosis de estrés que sufren las mujeres provoca una tensión constante que no beneficia a nadie. Lo que no debemos hacer es monitorizar cómo lo hace el otro. «El objetivo es que algo se haga, no que se haga como lo harías tú. Es decir, si has delegado en tu pareja que vista a los niños cada mañana para ir al colegio, el objetivo es que no vayan desnudos, no que vayan perfectamente conjuntados. Esa es tu necesidad, no la de los niños ni la de tu pareja», aconseja Samanta Villar. Ya que la igualdad consiste en ceder el control de ese espacio y cuidado, y a muchas mujeres esto les cuesta.

Los datos no mienten

Según la Encuesta de Condiciones de Vida del INE (Instituto Nacional de Estadística), con datos de 2017, las mujeres destinan 26,5 horas a la semana, frente a las 14 de los hombres, tengan hijos o no, trabajen ambos miembros de la pareja o no. Es decir, cerca del setenta por ciento de las tareas de la casa lo realizan las mujeres.

Samanta Villar nos pide que imaginemos que todo lo que se necesita para el buen funcionamiento de un hogar representa un porcentaje del 100%. De este porcentaje, el 50% sería preverlo todo y el otro 50% ejecutar las tareas de la previsión. Pero resulta que cuando decimos que ahora las tareas están más repartidas entre los dos miembros de una pareja, nos estamos refiriendo a este último 50%, el de ejecutar las tareas, es decir: 25% y 25%. El primer 50%, el de pensarlas, sigue siendo, en la mayoría de los casos solo para la mujer.

La obra también presenta datos extraídos del estudio sociológico concilia13f y el Somos Equipo13 parte del proyecto del club: Yo No Renuncio. En su carta de presentación ellas lo dejan bien claro: «el Club de Malasmadres es una comunidad emocional 3.0 de madres

que tenemos mucho sueño, poco tiempo, alergia a la ñoñería y ganas de cambiar el mundo o al menos de morir en el intento. Madres que luchamos por no perder nuestra identidad como mujer y que nos reímos de nuestros intentos fallidos por ser madres perfectas. (...) Con una lucha común: la conciliación. Porque somos madres que no queremos renunciar a nuestra carrera profesional, pero tampoco queremos renunciar a ver crecer a nuestros hijos e hijas»).

Las cifras son tan demoledoras que hablan por sí solas. 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. En lo referente al cuidado de hijos: el 50,5 % de las mujeres declaran que se ocupan ellas principalmente, frente al 5,5% de los hombres y el 37,3% que declaran que lo hacen ambos por igual. En el caso de «estar pendiente de los requerimientos del colegio/guardería» el 72,3% de las mujeres son las principales responsables frente al 7,5% de los hombres que los son.

Otros datos que pueden ayudar a diseñar políticas en materia de conciliación realmente efectivas son al cuantificar el uso del tiempo y distinguir entre las diferentes tareas y responsabilidades, las madres que trabajan por cuenta ajena o autónomas. Las primeras destinan 16 horas y 6 minutos a la carga total de trabajo, es decir, 7 horas y 36 minutos al trabajo remunerado, 6 horas y 12 minutos al cuidado de los hijos y 2 horas y 18 minutos a las tareas domésticas. Finalmente, al cuantificar el tiempo libre disponible, sin contar las horas de sueño, la mujer trabajadora por cuenta ajena o autónoma dispone de 54 minutos de media de tiempo libre al día. De estos datos se deduce un gran desequilibrio entre la carga total de trabajo y el tiempo libre disponible para asegurar calidad de vida. En el caso de aquellas mujeres que no tienen un trabajo remunerado, el tiempo dedicado al trabajo reproductivo ocupa la mayor parte del día dejando 1 hora y 8 minutos de tiempo libre.

La experiencia de Samanta Villar

«Al incorporarse mi marido al trabajo, yo me quedé de dueña y señora de toda la casa y responsable de mis hijos la mayor parte del día. Mi madre se fue y entró Norma en nuestras vidas, la cuidadora que contratamos y que sigue con nosotros. Puesto que ella había sido madre de cinco niños y tenía experiencia cuidando mellizos, intentaba aprender de ella cada día y cada segundo. Hubo un momento en el que llegué a pensar que tenía que proteger a mis hijos de su padre porque este era un patán, tenía muy mal criterio y les iba a perjudicar. Tiempo después me calmé. Me di cuenta de que, independientemente de lo buena que fuera mi opción, la suya tampoco era mala. No pasaba nada por despertar a los niños diez minutos antes para podernos ir a la playa.

En esas discusiones iniciales, al final, yo siempre me salía con la mía. Siendo así, directamente lo que estaba haciendo era anular a Raúl. Su criterio nunca era válido. Él nunca tenía, por lo tanto, un espacio de toma de decisiones, de responsabilidad. Tuve que reprogramarme para que la cosa no explotara. Aprender a relajarme con las decisiones que tomara él. Me repetía constantemente: “él es un padre presente, responsable y quiere a sus hijos. Quiere a sus hijos y no los quiere perjudicar. A lo mejor tienes que dejar que se acatarren porque los deja en la corriente, y que aprenda de ello”»).

Como bien expone la autora hay que tener en cuenta que, como en muchas familias, ella se quedó en casa y él volvió a trabajar. Para cuando volvía, ella ya había fijado como rutinas inamovibles cosas que había aprendido para que todo fuera más fácil. Pero en esas horas que él estaba en casa, también tenía buenas ideas y se manejaba bien, a su manera, solo que no era la de ella.

«Si yo no hubiera aprendido a calmarme, a ceder y a valorar las opciones del otro, mis imposiciones hubieran acabado con mi pareja. Una cosa muy importante que aprendí un día es que mis hijos no son míos, mis hijos son míos y de su padre», recuerda.

Sobre la autora



Samanta Villar, nacida en Barcelona y licenciada en Ciencias de la Comunicación, empezó en la televisión local y trabajando en el canal autonómico catalán TV3 como ayudante de realización. En 2005 se convirtió en reportera de *España directo* y en 2009 dio el salto profesional de asumir el peso de un programa de máxima audiencia, *21 días*, de Cuatro, cadena en la que más adelante dirigió y condujo *Conexión Samanta* y *9 meses con Samanta*, donde seguía de cerca su embarazo y el alumbramiento de sus mellizos. *La vida con Samanta* es su último programa. Ha sido galardonada con una Antena de Plata, una Antena de Oro y el Ondas.

Este libro está escrito con la colaboración de:

Sara Brun, después de su paso por diversos programas y series de televisión como *Cuéntame* o *España directo*, se ha dedicado a la escritura durante los últimos años. Produjo y dirigió el documental *Tierra de esperanzas*, que se emitió en La 2. Sus últimas publicaciones han sido la novela *De Sofía al cielo*, *Yo también sufrí bullying*, junto con el actor Nacho Guerreros, y *De mujer a mujer: por un mundo femenino y feminista*, con Cristina Rodríguez.