



Actividades ToolKit Corresponsabilidad

Herramientas prácticas para visibilizar la carga mental, redistribuir responsabilidades y construir un sistema familiar más equilibrado y sostenible.

♥ BIENESTAR FAMILIAR

👤 CORRESPONSABILIDAD

🧠 CARGA MENTAL

People &
HEALTH

Dr. Eduardo Marín Consultores

Mapa de Responsabilidades Familiares

Para **visibilizar tareas invisibles** y redistribuirlas de manera justa entre todos los integrantes del hogar.

¿Qué hago?

Las tareas físicas y concretas que ejecuto día a día en el hogar y la familia.

¿Qué organizo?

La coordinación, planificación y gestión que mantengo activa para que todo funcione.

¿Qué recuerdo constantemente?

Los recordatorios, fechas, necesidades y detalles que cargo mentalmente sin que nadie los vea.

"Revisemos juntos cómo estamos organizando nuestras responsabilidades para construir un sistema más equilibrado."



Lista Visible de Responsabilidades

Hacer visibles **todas las tareas, gestiones y responsabilidades** que sostienen la vida cotidiana, incluyendo aquellas que suelen pasar desapercibidas: carga mental, coordinación emocional y planificación.

Instrucciones para la actividad actividad

01

Dibuja o imprime una tabla con cinco áreas principales.

02

Anota todas las tareas actuales en cada categoría.

03

Identifica quién realiza cada responsabilidad hoy.

04

Revisa desequilibrios existentes.

05

Redistribuye tareas de forma realista.

06

Revisa semanal o mensualmente.






Preguntas de reflexión

- ¿Quién sostiene más **carga invisible**?
- ¿Qué tareas podrían **redistribuirse**?
- ¿Qué responsabilidades necesitan **apoyo externo**?
- ¿Estamos incluyendo el **descanso** como responsabilidad compartida?
- ¿Hay equilibrio entre **productividad y bienestar**?

Tabla de Responsabilidades por Categoría


Categoría


Registra todas las tareas que sostienen la vida cotidiana e identifica quién las realiza actualmente para detectar desequilibrios y redistribuir de forma justa.

Categoría	Tareas	Responsables
 Hogar	Limpieza · Cocina · Lavado · Compras · Traslados · Mascota	
 Salud	Controles médicos · Gestión de citas · Actividad física · Descanso	
 Cuidado emocional	Escuchar preocupaciones · Resolver conflictos · Acompañamiento en crisis · Contención emocional	
 Administración familiar	Pago de cuentas · Presupuestos · Coordinación escolar · Recordatorios · Documentación	
 Descanso	Tiempo personal · Pausas reales · Sueño · Ocio · Tiempo de pareja · Recreación familiar	

Recomendación utilizar colores:

 Verde — Responsabilidad equilibrada

 Amarillo — Requiere ajuste

 Rojo — Sobrecarga significativa

Cuestionario: Equilibrio y Corresponsabilidad

Autoevaluación práctica de equilibrio, bienestar y corresponsabilidad. Lee cada afirmación y responde según tu experiencia durante la **última semana**.

Sí

2 Puntos por respuesta afirmativa

A veces (AV)

1 Punto por respuesta parcial

No

0 Puntos por respuesta negativa

Puntaje máximo

Total posible en el cuestionario: 32

Área 1: Trabajo y uso del tiempo laboral

Pregunta	Sí	AV	No
1. Logré cumplir mis responsabilidades laborales sin extender mi jornada constantemente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Tuve pausas reales durante mi jornada.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Pude desconectarme del trabajo fuera del horario laboral.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Mi carga laboral fue manejable y realista.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Área 2: Hogar y organización familiar

Pregunta	Sí	AV	No
5. Las responsabilidades del hogar estuvieron distribuidas de forma justa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Sentí apoyo en las tareas familiares o de cuidado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. No asumí toda la carga mental o de organización familiar en solitario.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Hubo coordinación adecuada en las responsabilidades familiares.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Cuestionario: Descanso y Bienestar Emocional

Continúa la autoevaluación respondiendo según tu experiencia durante la **última semana**.

Área 3: Descanso y autocuidado

Pregunta	Sí	AV	No
9. Dormí lo suficiente para sentirme recuperado/a.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Tuve tiempo personal durante la semana.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Realicé actividades que favorecieron mi bienestar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Pude descansar sin culpa o interrupciones constantes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Área 4: Bienestar emocional

Pregunta	Sí	AV	No
13. Me sentí emocionalmente regulado/a la mayor parte del tiempo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Detecté señales de cansancio o estrés a tiempo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Pedí apoyo o ajusté responsabilidades cuando fue necesario.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Sentí que mi ritmo semanal fue sostenible.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Interpretación de Resultados

Suma tus respuestas y ubica tu puntaje total sobre **32 puntos** para conocer tu nivel de equilibrio y corresponsabilidad actual.

Verde — 25 a 32 puntos

Equilibrio saludable: Tu organización actual favorece bienestar y sostenibilidad.

- Mantén hábitos protectores
- Continúa revisando tu equilibrio periódicamente
- Refuerza pausas y corresponsabilidad en el hogar

Amarillo — 17 a 24 puntos


Atención preventiva: Existen señales de sobrecarga o desequilibrio moderado.

- Revisar distribución de responsabilidades
- Simplificar tareas donde sea posible
- Proteger el descanso como prioridad
- Ajustar tiempos personales

Rojo — 0 a 16 puntos

Sobrecarga significativa: Existe riesgo de agotamiento físico, emocional o mental.

- Reorganizar responsabilidades urgentemente
- Solicitar apoyo en el entorno cercano
- Establecer límites claros y sostenibles
- Priorizar el autocuidado
- Considerar apoyo profesional si es necesario

 Recuerda: este cuestionario es una herramienta de reflexión, no un diagnóstico. Úsalo como punto de partida para conversaciones honestas y cambios concretos en tu entorno familiar y laboral.