

Carga Mental: La Carga Invisible

"No siempre se ve, pero impacta profundamente el bienestar"

¿Qué es la carga mental?

Es el esfuerzo invisible de **pensar, organizar, recordar, prever y coordinar** todo lo que sostiene el día a día del hogar, la familia y el trabajo. No solo implica "hacer", sino también pensar constantemente en lo que falta.

- **Recordar citas, pagos o reuniones**
- **Planificar comidas y compras**
- **Organizar horarios familiares**
- **Anticipar necesidades de otros**
- **Resolver problemas antes de que aparezcan**

Señales de sobrecarga sobrecarga

Cansancio constante

Fatiga que no desaparece con el descanso.

Irritabilidad

Reacciones emocionales desproporcionadas al estrés acumulado.

"Todo en la cabeza"

Sensación de no poder desconectarse ni un momento.

Sensación de inequidad

Agotamiento emocional por carga desigual.

8 Tips para Reducir la Carga Mental

1

Conversar sobre el impacto emocional

Hablar sobre todo lo que implica sostener el día a día y cómo nos afecta.

2

Visibilizar responsabilidades

Hacer una lista visible de tareas, decisiones y organización compartida.

3

Planificar en conjunto

Reuniones breves familiares o de equipo. Usar agendas, listas y pizarras.

4

Distribuir responsabilidades

Cada persona se hace cargo de tareas completas. No es ayudar, es ser parte.

5

Delegar con autonomía

Compartir una responsabilidad permitiendo que la otra persona se haga cargo de forma independiente.

6

Priorizar lo esencial

No todo es urgente. Identificar lo que realmente importa y soltar el resto.

7


Reconocer y agradecer

Valorar el trabajo invisible. Un gracias consciente también importa.

8

Cuidar espacios personales

Todas las personas necesitan tiempo propio, descanso y disfrute para su bienestar.

 **Recuerda: La carga invisible pesa más cuando se lleva sola/o. Compartir responsabilidades también es cuidar la salud mental.**