

SAMANTA VILLAR

La

CARGA MENTAL

femenina



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

 Planeta

ÍNDICE

Sinopsis

Portadilla

PARTE I.

LA CARGA MENTAL FEMENINA

1. La decisión
2. ¿Qué es la carga mental?
3. Mónica
4. El trabajo en el hogar, un trabajo invisible
5. ¿Por qué no reconocemos a nuestras parejas cuando aparecen los hijos?
6. «¡Ahora los hombres ayudan!»
7. Ellos tienden a hacer las tareas que les gustan y que les hacen sentir bien
8. Hablemos de cifras con el Club de Malasmadres
9. ¿Ellos son conscientes de nuestra carga mental?
10. La invisibilidad de la mujer a lo largo de la historia. Las project managers del hogar desde hace miles de años

PARTE II.

LA CARA B DE DELEGAR CARGA MENTAL

1. La llegada a casa con nuestros hijos
2. Paula
3. ¿Ceder o no ceder?
4. Marta
5. La cara B de ceder carga mental
6. La casa recogida, sí, pero ¿cuánto?
7. La falta de ocio
8. La comunicación, asignatura pendiente
9. Lo que se deja atrás

10. Aunque no te lo creas, tus hijos son capaces de hacer muchas más cosas de las que les pides

PARTE III.

CONSECUENCIAS DE LA CARGA MENTAL

1. «Y reventé por la carga mental»
2. «No quiero renunciar a estar presente en la vida de mis hijos»
3. Echar el freno
4. La culpa
5. No veo a mis amigas porque...

PARTE IV.

DE LA CONCILIACIÓN A LA CORRESPONSABILIDAD

1. María
2. La conciliación no existe
3. De la conciliación a la corresponsabilidad
4. Conclusión

Agradecimientos

Notas

Créditos

¡Encuentra aquí tu próxima lectura!

Gracias por adquirir este eBook

Visita [Planetadelibros.com](https://planetadelibros.com) y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Primeros capítulos

Fragmentos de próximas publicaciones

Clubs de lectura con los autores

Concursos, sorteos y promociones

Participa en presentaciones de libros

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:



Explora

Descubre

Comparte

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».

SAMANTA VILLAR

La

CA

RGGA

ME

N-

TAL

femeni- na

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

Con la colaboración de Sara Brun



PAR-
TE
I

La carga mental femenina

1

LA DECISIÓN

El primer año tras el nacimiento de mis hijos no trabajé porque tenía que elaborar un nuevo formato televisivo, y negociarlo con la cadena, cosa que implicaba una dedicación de varios meses. Así que estuve un año en casa con los niños. Al volver a mi rutina laboral, descubrí que, paradójicamente, yendo a trabajar, descansaba. Pero si la jornada se alargaba demasiado y no podía ver a los niños, me sentía triste y culpable. Todo había cambiado.

El once de octubre de 2017 por la mañana me encontraba en Málaga. Teníamos que rodar una secuencia por la tarde, pero la mañana se presentaba tranquila. Sin embargo, desde hacía días, o quizá meses, me inquietaba un tema que afectaría a mi profesión y que no sabía cómo plantear a la cadena: no podría seguir viajando como lo había hecho hasta entonces.

Principalmente, fueron dos los motivos que me habían hecho tomar esta decisión. Por supuesto, mis hijos, pero también mi edad: nací en 1975 y sentía que los años de estar siempre con la maleta a cuestas empezaban a llegar a su fin.

Evidentemente, la llegada de mis hijos aceleró la decisión que antes o después habría tomado. Yo quería criarlos como deseaba —o como había visto que me habían criado a mí— y esto significaba, sobre todo, estar presente, tantas

horas como pudiera todos los días. Esto no era compatible con los viajes, que en mi trabajo son constantes. Durante diez años tuve la maleta abierta en la habitación más pequeña de la casa, con un neceser específico, completísimo, para salir en cualquier momento. Esa maleta no se guardaba porque en una década no pasé nunca más de una semana seguida en el mismo sitio. Literalmente. Por motivos laborales, mis viajes eran muy numerosos, pero, además, en mi vida privada, al tener a mi familia lejos y residir en una ciudad que no era la mía, seguía viajando con mucha asiduidad.

Al ser madre, solo la logística que tenía que poner en marcha para que yo desapareciera de casa unos cuantos días seguidos —recordemos que tengo mellizos, lo cual lo complica todo un poco más— me causaba tensión. Y lo que me mataba del todo era no poder estar en los momentos importantes. Por ejemplo, el primer Halloween de mis hijos.

Ellos seguramente no recordarán la primera vez que se disfrazaron. Tenían menos de un año y era Halloween. Recuerdo perfectamente que yo no estaba con ellos. Su padre me envió una foto que me llegó en medio de un rodaje. Al recordarlo, todavía puedo sentir la desazón que experimenté al darme cuenta de que me estaba perdiendo la primera fiesta de disfraces de mis hijos.

Así que unos meses después, estando en Málaga, hablé con Mari Àngels, la codirectora de mis programas y amiga personal, sobre esta angustia. Habíamos firmado por ocho programas y, si estos iban bien de audiencia, firmaríamos por cuatro más, sin detener los rodajes. Pero esa mañana decidí que renunciaba a los cuatro últimos, dejando de ganar un dinero considerable, y con mala conciencia por lo que pudiera pasar con mi equipo, que seguramente se iría a la calle hasta que tuviéramos preparado el nuevo programa.

—Quería pensar un nuevo formato —le dije—. Uno en el que yo no tuviera que viajar tanto. Y también me gustaría llevarme toda la

producción y posproducción a Barcelona, que es donde vivimos.

Hasta entonces, parte del programa se hacía desde Madrid, y yo pasaba demasiado tiempo en el AVE. Esto es lo que le planteé a mi compañera para que fuera trasladando poco a poco el mensaje a la cadena, y se pudieran hacer a la idea de una manera paulatina. Lo que yo no sabía es que la decisión se iba a precipitar irremediablemente.

Dos horas más tarde me llamó mi marido desde Barcelona y me dijo que mi hijo estaba entrando en quirófano. Prácticamente desde que nació, una vez al mes, más o menos, se ponía enfermo y vomitaba. Este malestar le duraba unas horas. Estábamos atentos a la pauta de alimentación por si se manifestaba alguna intolerancia. Habíamos cuidado las ingestas probando con unos y otros alimentos, y en las primeras pruebas todo había salido negativo. Los médicos no le daban mayor importancia.

Cuando emprendí rumbo a Málaga el día anterior, el niño estaba vomitando. Yo pensé que volvía a ser un episodio más sin consecuencias, y no aplacé mi viaje. Estaba mi marido con él y seguramente al día siguiente se encontraría mejor. Pero no fue así. Aquella crisis fue mucho peor que las anteriores, no retenía ni el agua, y cuando empezó a vomitar verde oscuro, se encendieron todas las alarmas.

Cuando descolgué el teléfono y me dijo que entraba en quirófano, sentí el miedo más profundo. Me costaba hablar. Lloraba.

—¿Qué pasa?, ¿qué pasa? —le preguntaba a mi marido hecha un mar de nervios.

—Tú no te preocupes, está todo bien, pero le han visto que tiene algo en el intestino y tienen que abrirle para saber qué es, pero tú no te preocupes —intentaba explicarme calmado—. Pero ¿puedes venir a Barcelona?

Por supuesto, hice las maletas inmediatamente. Pero el teletransporte no existe, y las diez horas que me costó llegar fueron las más angustiosas de mi vida.

La primera llamada que hice fue al trabajo para avisar de que lo dejaba todo como estaba. Mari Àngels intentaba calmarme sin conseguirlo y puso a todo el equipo a buscar la manera de que yo llegara a Barcelona lo antes posible. Pero estábamos en un puente, el de octubre, en Málaga parecía verano y los transportes estaban a reventar. Pensando que ganaría tiempo, me fui al aeropuerto. Salía un vuelo al cabo de hora y media sin plazas libres, pero pensé, a la desesperada, que a lo mejor lo podía coger. También había otro por la tarde, muy tarde.

Entré en el recinto con la maleta, las gafas de sol y sin parar de llorar. Como el niño iba a entrar en quirófano, era inútil estar llamando todo el rato, no habría novedades. Así que me concentré en conseguir una plaza donde fuera. Yo solo pensaba en llegar a Barcelona cuanto antes. En el aeropuerto me arrastré y supliqué ventanilla tras ventanilla hasta encontrar la correcta. Iba a una, y resultaba que era la de más allá, y así hasta ocho sitios diferentes.

Recuerdo que, de lo histérica que estaba, ni siquiera me mostraba nerviosa. Hablaba en voz baja y despacio. Les decía: «Mirad, mi hijo acaba de entrar en el quirófano. Necesito coger un vuelo ya, por favor», con la voz en *shock*. El personal de la compañía aérea me miraba con lástima. Los trabajadores empatizaban conmigo, ¿cómo no hacerlo?, pero no podían solucionar mi problema. No podían venderme un billete para un vuelo que salía en una hora, a pesar de que había diez plazas libres de pasajeros que no se habían presentado. No podían porque el sistema informático no les dejaba, era ilegal y la persona que me lo estaba explicando lo hacía hasta con vergüenza.

Cuando mi cabeza entendió que no iba a volar porque la informática no me dejaba, salí corriendo del aeropuerto, cogí