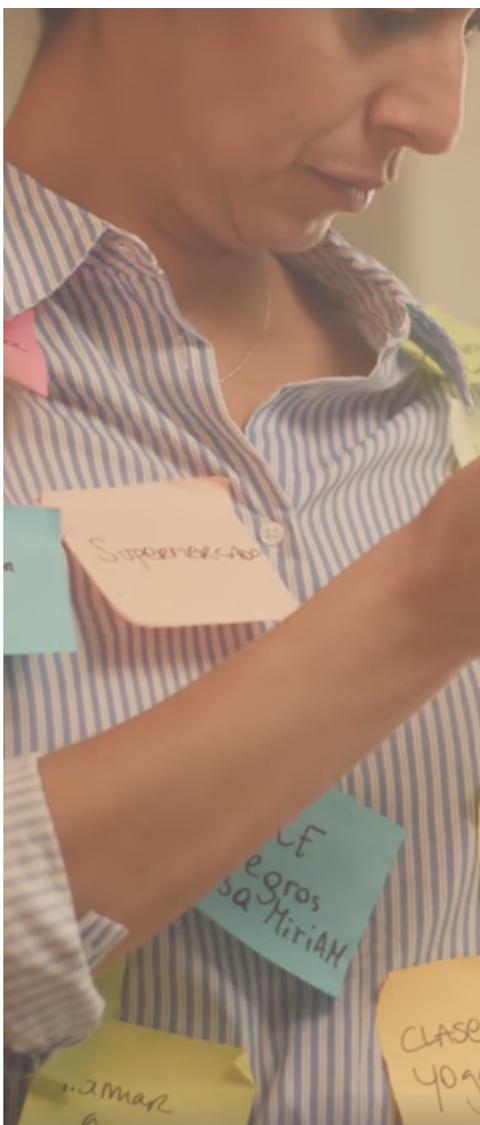


DESTACADOS DEL MES



Está bien NO estar bien

OCTUBRE 2022



"LA CARGA MENTAL": ESTAR A CARGO TAMBIÉN ES CARGA

Comunidad Mujer realizó una campaña para concientizar el trabajo que implica "pensar, planificar y gestionar las tareas domésticas y cuidados de los integrantes del hogar". Este rol es permanente, 24/7, invisible, poco valorado y suelen realizarlo las mujeres.

Además, si se suma con un empleo remunerado ocurre la doble presencia, donde la carga laboral y el conflicto entre trabajo y familia generan estrés para compatibilizar los recursos de tiempo y energía en horas extras, y las exigencias psicológicas y físicas del empleo y las tareas domésticas.

¿Qué puedes hacer?: visibilizar la carga mental, la corresponsabilidad en el trabajo doméstico asumiendo compromisos, ser flexibles, equilibrar jornadas de trabajo y fortalecer la red de apoyo.

Si quieres saber más ingresa a <https://cargamental.cl/>

POST FAVORITO DEL MES

Empatía es comprender las emociones y sentimientos del otro, escucharle y ayudar. A veces confundimos empatía con ayudar hasta quedar nosotros sin energía, tomar responsabilidades de otros, o invalidamos nuestras emociones, ahí es cuando tenemos que poner un límite.

Empatía vs Poner límites

Cómo diferenciarlos



SÍGUENOS INSTAGRAM @PSICOLOGAS.RAMISPANNIER