

## RINCÓN DE LA PSICOLOGÍA

Beatriz Gonzalvo Iranzo



**B**ienvenidos y bienvenidas al Rincón de la Psicología, un espacio donde todos los miércoles, las psicólogas y psicólogos de Psicara abordamos temas y curiosidades relacionadas con la Psicología. Hoy abrimos la puerta, una vez más, a la reflexión y el debate sobre la nueva era contemporánea y los cambios que le siguen en la sociedad que vivimos.

Hace tiempo que vengo observando el funcionamiento del ser humano. Intento indagar en su sentido más profundo, el móvil de sus acciones y cómo se desenvuelve en las relaciones interpersonales, pero también de puertas para dentro, donde sólo se encuentra consigo mismo. Y es en este punto donde no siempre encuentro respuesta o, mejor dicho, la respuesta que encuentro me llama, cuanto menos, la atención y despierta mis alarmas.

Cada día construyo, con más claridad, una de las ideas que, en contra de atreverme a lanzar una afirmación que no tengo certeza absoluta más que la intuición, la formularé en forma de hipótesis: estamos perdiendo el norte, el faro que nos guía, nos estamos dejando los valores por el camino.

La educación en valores se está viendo mermada por una especie de (en mi lenguaje coloquial e inventado) "ataques difusos" de la era digital que alimentan un estilo de vida automático y fácil, sin pensar demasiado, viviendo con comodidad. Pero no es oro todo lo que reluce y esto, evidentemente, tiene considerables riesgos. Uno de ellos (de los más importantes) está relacionado con



nuestros valores, nuestros códigos más internos e inquebrantables que guían la conducta. Una de las carencias más habituales y que tanto malestar despierta hoy en día.

Vivimos en un mundo cada vez más lleno de vacíos que llenamos con cosas vacías. Sin sentido, sin reflexión ni valoración profunda. Construimos sociedades vacías que se llenan con cosas materiales y apariencias, con las tendencias de moda del mes, las publicaciones en redes socia-

les más llamativas del día y una retahíla más de artimañas que nos inventamos y nos enseñan para aparentar lo que deseamos ser. O quizás ni eso. Para aparentar lo que aprendemos que está bien ser. Pero, ¿te has parado a pensar? o mejor aún, ¿te has parado a sentir?, ¿te escuchas?

Quizás sea ese uno de los problemas por los que comenzar. No nos paramos a escuchar(nos), a reflexionar sobre aquello que realizamos, a observar si lo hacemos en consonancia con nues-

tras necesidades o si, por el contrario, es una acción automática que sigue a la mayoría. Eso que haces cada día, durante cada semana, el resto de tu vida o aquello otro que realizas en el fin de semana, fuera de tu rutina, ¿te acerca a lo realmente valioso para ti?

Pongámonos en la tesitura de que lo hiciésemos, un análisis reflexivo de la situación y de nuestra forma de vivir, ¿sabes hacia donde vas?, ¿cuáles son tus valores?. No puedo saber si voy por

buen camino, si no se cuál es mi destino.

Entre muchos otros, uno de los valores extensamente tratados en la historia, es el referente al coraje. Palabra que, en origen, significaba «decir lo que pensamos expresando todo lo que siente el corazón». Con el tiempo, esta definición ha ido viviendo ciertas modificaciones y, entre ellas, se ha ido perdiendo la idea de hablar con honestidad y abiertamente sobre lo que somos, sobre lo que sentimos y sobre nuestras experiencias (buenas y malas), eso que constituye la auténtica definición del coraje. Poner nuestra vulnerabilidad en juego, algo que en el mundo actual resulta, cuanto menos, muy poco frecuente. Dedicando gran parte de nuestro tiempo a trabajar una carátula bonita pero fría, que esconde vacío, espacio, sin llenar, sin reflexión. Y esto deriva, entre otras cosas, en problemas personales e interpersonales que no hace falta andar muy lejos para percibir.

Es fácil caer en las redes de lo fácil, lo establecido, lo que nos impone la sociedad automáticamente. Pero, hablando de coraje, me parece una muestra muy valiente parar, analizar y decidir tú con lo que te quedas, quizás romper con lo establecido, no por el mero hecho de ser diferente o revolucionario, sino por el hecho de ser coherente contigo, y con tus valores. Hay que ser muy valiente para salir del rebaño cuando no te sientes oveja.

*"No hay viento favorable para el barco que no sabe adónde va"*  
- Lucio Anneo Séneca -

Atención Psicológica y otros recursos en C/ Ramón y Cajal 16, 1º 1, Teruel - 624 665 124 - @PSICARAoficial - www.psicara.com

EFE  
Madrid

Aunque la diferencia es escasa, menos de siete puntos porcentuales, es en las comunidades del sur peninsular, con Andalucía y Murcia a la cabeza, donde las mujeres concentran en mayor proporción el peso de las tareas del hogar, por encima del 79 por ciento, frente a Canarias y el norte, sobre todo Navarra, en torno al 72 por ciento.

La Encuesta de Características Esenciales de la Población y las Viviendas recientemente publicada por el Instituto Nacional de Estadística (INE) con datos de 2021 revela que tres de cada cuatro personas que se encargan de la mayor parte de las tareas domésticas son mujeres y solo una hombres, en concreto el 76,5 por ciento por solo el 23,5 por ciento.

Según este análisis del INE, el 30,8 por ciento de los españoles de 16 años o más, más de 12,2 millones, se encargan en sus hogares de "la mayor parte de las tareas domésticas", mientras un

## Los hogares siguen a cargo de las mujeres y en el sur aún más

### El 76,5 % de las españolas asumen la mayoría de tareas

10,7 por ciento, más de 4,2 millones, no participan "habitualmente" en este trabajo.

Entre los primeros, los que llevan el peso de la tareas del hogar, el 76,5 por ciento son mujeres y solo el 23,5 por ciento son hombres, mientras que entre los segundos, los que no suelen echar una mano en casa, el 71,3 por ciento son hombres y solo el 28,7 por ciento son mujeres.

**Diferencias por comunidades**  
Por comunidades autónomas, la proporción de mujeres entre quienes desarrollan la mayor parte de las tareas domésticas supera el 79 por ciento en Andalucía y Murcia, roza esa cifra en Melilla, está por encima del 77 por ciento en Castilla-La Mancha y Ceuta y

se acerca a ese porcentaje en Baleares, Extremadura y Madrid.

Alrededor de la media del 76,5 por ciento se sitúan regiones como Galicia, la Comunidad Valenciana, Asturias y Aragón, más del 75 por ciento registran Castilla y León, País Vasco y Cantabria, más del 74 por ciento en La Rioja y Cataluña y menos del 73 por ciento en Navarra y Canarias, la que menos con el 72,3 por ciento.

Por el contrario, la proporción de hombres entre quienes no participan habitualmente en las tareas domésticas -en la que se rompe la diferencia norte-sur que se observa al abordar el mayor peso femenino en el trabajo en el hogar- llega al máximo en La Rioja, con un 77,2 por ciento, y supera el 75 por ciento en Ex-

tremadura, Castilla y León, Ceuta, Murcia, Castilla-La Mancha y Andalucía.

Donde menos hombres eluden las tareas domésticas, aun siendo porcentajes altos, es en País Vasco (64,9 por ciento), Madrid (66,5 por ciento), Cataluña (67,1 por ciento), Canarias (67,5 por ciento) y Galicia (69,2 por ciento).

#### Municipios

Por municipios de más de 50.000 habitantes, El Ejido, con un 30,90 por ciento, es el que registra la tasa más alta de hombres que no participan en las tareas del hogar, seguido de Ceuta, Marbella, Melilla, Linares, Utrera y Almería, mientras que la localidad tinerfeña de Granadilla de Abona es la que presume de la cifra más baja:

solo el 9,24 por ciento de sus hombres eluden esta responsabilidad.

Visto por el extremo contrario, Melilla y Ceuta son las ciudades donde una proporción más alta de mujeres no interviene habitualmente en las labores de la casa: un 8,86 y un 8,26 por ciento.

Del total de mujeres de 16 años y más, el 45,9 por ciento se encargan en sus casas de la mayor parte de las tareas domésticas, el 35 por ciento se ocupan de la mayor parte compartiendo el trabajo con otra u otras personas, el 13,2 por ciento asumen una pequeña parte y el 6 por ciento no participa habitualmente.

Se trata de unas cifras radicalmente diferentes de las de los hombres, de los que un 35,7 por ciento se encargan de una pequeña parte de estas tareas de casa, un 33,7 asumen la mayor parte junto a otra u otras personas, un 15,7 por ciento no interviene asiduamente y solo un 14,9 por ciento se responsabiliza de la mayor parte de las labores domésticas.