

El Trabajo Extra en Mi Cabeza

Cómo hacer una pausa mental cuando tu mente está llena de recordatorios de tu lista de tareas pendientes.

Estaba sentada en una reunión con mi equipo cuando me di cuenta de que me estaba desviando hacia la lista de tareas pendientes que tenía en la cabeza: hay que cambiar las sábanas, hay que cepillar al perro, el pollo lleva dos días descongelado y hay que cocinarlo antes de que se estropee... Y así una y otra vez. No se trata de que mi mente divague al azar. Ocurre a diario. Es como si estuviera haciendo dos trabajos a la vez: uno en mi cabeza y otro real, "práctico", delante de mí. A veces me pregunto, después de volver al presente desde mi lista de tareas pendientes, si los hombres que se sientan alrededor de la mesa piensan en estas mismas cosas, o si esto es exclusivo de las mujeres. No conozco la respuesta definitiva, pero sí sé, después de 33 años de matrimonio, que yo lo hago más que mi esposo.

Como mujer en el ministerio a tiempo completo, estoy constantemente tratando de integrar, hacer malabares, mantener el ritmo y equilibrar mis funciones como pastora, esposa, madre, abuela y escritora. Y a eso añádele mantener todo en marcha en el mundo de mi familia. He oído describir esto de mil maneras en blogs de mujeres y en conferencias de mujeres. Como quiera que se llame, este trabajo invisible ocupa una enorme cantidad de valioso espacio mental y puede ser agotador y producir ansiedad, sobre todo porque no sé cómo o si todo lo que hay en la lista de tareas pendientes en mi cabeza se va a hacer. Mantengo la lista en mi cabeza durante toda la jornada laboral, pero puede explotar cuando llego a casa, lo que a menudo me lleva a ladrar órdenes a mi familia. Hay que terminar la lista.

Mi esposo me ayuda mucho. Él se encarga de nuestros impuestos, el seguro y de reservar los vuelos para nuestras vacaciones. Si yo no hiciera la compra, el cambio de sábanas o la planificación social, él se encargaría de todo. Pero, ¿lo pensaría y lo añadiría a la lista que tiene en la cabeza? ¿Los hombres tienen listas en la cabeza?

Recuerdo cuando nuestros hijos eran pequeños. Yo era la que pensaba en la cantidad de pañales que teníamos, o los niveles de champú en los biberones, o la cantidad de pasta de dientes que quedaba antes del último apretón, o cuándo necesitaban los niños sus vacunas. Podía mantener estas cosas en mi cabeza mientras trabajaba en proyectos o llevaba a los niños del colegio al fútbol o a las clases de piano. Pero cuando le pedía a mi esposo que comprara algo en el supermercado al volver de la oficina, se le olvidaba. ¿Cómo es posible? ¿Cómo puede olvidar algo que ocupa constantemente tanto espacio en mi cerebro? Su corazón era para ayudarme, y desde luego no se olvidó de pasar por el supermercado de camino a casa a propósito.

Lisa Wade escribió en su artículo en Time, ["La Invisible Carga de Trabajo que Arrastra a las Mujeres"](#), "[L]as mujeres hacen más del trabajo intelectual, mental y emocional

del cuidado de los niños y el mantenimiento del hogar. Realizan más tareas de aprendizaje y procesamiento de la información (como buscar pediatras). Se preocupan más (como preguntarse si su hijo está alcanzando los hitos de su desarrollo). Y organizan y delegan más (como decidir cuándo hay que dar la vuelta al colchón o qué cocinar para cenar). Incluso cuando sus parejas masculinas 'ayudaban' haciendo su parte de tareas y recados, eran las mujeres las que se daban cuenta de lo que había que hacer". Definitivamente he experimentado esto en mi propia vida.

Pero en lugar de quejarme de este trabajo adicional, he llegado a la conclusión de que la lista de tareas incorporada es un don espiritual que quedó fuera de la Biblia. Es un don porque mantiene todo en marcha y funcionando relativamente con facilidad, pero también tiene sus desventajas. Es difícil desconectar de este trabajo invisible; sin embargo, tienes que aprender a tomarte un descanso o quedarás completamente exhausto. Al fin y al cabo, no estamos hechos para trabajar siete días a la semana, pero este trabajo invisible es especialmente difícil de dejar en nuestros días libres. ¿Cómo podemos dejar este trabajo invisible y tomarnos un verdadero descanso mental?

Atención Plena.

La atención plena es una palabra de moda en los círculos mediáticos actuales, ya sea en "Oprahlandia" o en el último taller de autoayuda en línea. Pero la atención plena para un seguidor de Cristo no es un concepto nuevo. La Escritura dice en Filipenses 4:8: "*Y ahora, amados hermanos, una cosa más para terminar. Concéntrense en todo lo que es verdadero, todo lo honorable, todo lo justo, todo lo puro, todo lo bello y todo lo admirable. Piensen en cosas excelentes y dignas de alabanza.*" (NTV). Pero cuando nuestra mente está acelerada, ¿cómo podemos detenernos y fijar nuestros pensamientos? He descubierto que los siguientes pasos son útiles para ralentizar mis pensamientos, descansar mi alma y tomarme unas vacaciones mentales. Y todos estos pasos de acción los puedes hacer ya sea en casa con una casa llena de pequeños o en la oficina. Es increíble cómo estar en la presencia de Dios transforma tu mente y tu corazón, aquietando tus pensamientos y recordándote que puedes confiarle tus listas. Al hacerlo, verás que tus pensamientos y tu ritmo cardíaco se ralentizan.

- Busca un lugar tranquilo.
- Colócate frente a una ventana.
- Concéntrate en las nubes.
- Empieza a hablar con Dios, adórale, dile cuánto le amas.
- Disfruta de Su amor y Su presencia.
- Imagina Su amor bañándote y Sus brazos abrazándote.

- Di en voz alta por lo que estás agradecido. (Es difícil que los pensamientos que producen ansiedad coexistan con pensamientos de gratitud).

Cuando hago estas cosas, soy consciente de la presencia de Dios y recuerdo su amor por mí. El ruido de mis pensamientos se calma y mi alma se tranquiliza. Me siento renovada y preparada para el resto del día. Es increíble cómo su presencia lo cambia todo. El Salmo 131:2 dice: "*En cambio, me he calmado y aquietado, como un niño destetado que ya no llora por la leche de su madre. Sí, tal como un niño destetado es mi alma en mi interior.*" (NTV). Como seguidores de Cristo, podemos acceder a su presencia en cualquier momento. Él está siempre con nosotros y desea estar en comunión con nosotros. Y cuando estoy en medio de "mi trabajo invisible" y la lista en mi cabeza está a toda velocidad, sentarme en Su presencia me refresca y me recuerda que puedo echar mis preocupaciones sobre Él porque Él me ama. ¡A qué Dios tan amoroso servimos!

Julia Mateer es escritora, oradora, terapeuta, directora de grupos pequeños de mujeres en [Bayside Community Church](#) y autora de [Liderazgo que da Vida](#). Puedes conectar con Julia en su página web.

Traducido por: Elizabeth Guevara Cabrera.