

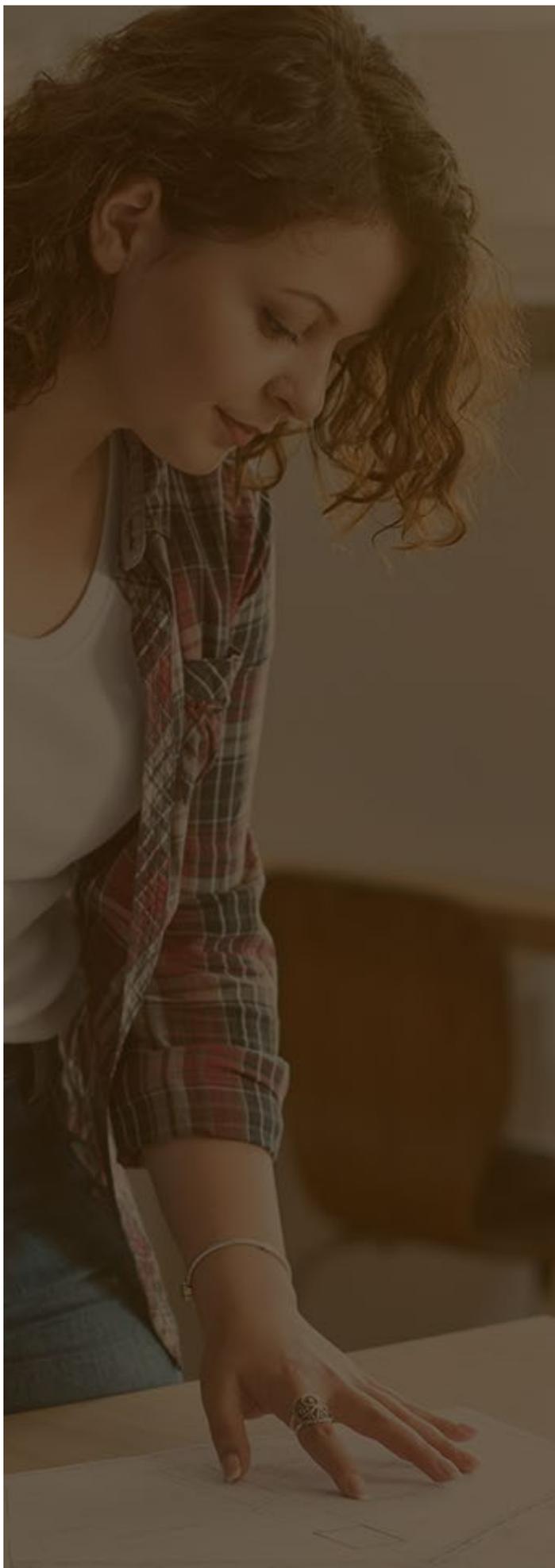


# Compartir

---

## Las tareas del hogar

*Consejos para  
dividir las tareas*



## TABLA DE CONTENIDO

---

Introducción.....	3
1. Matrimonio: Conceptos básicos del hogar	4
2. Una lista con todas las tareas.....	5
3. Tarea que más me gusta.....	6
4. Dividir de manera justa.....	7
5. Si uno no realiza la tarea.....	8
6. El cuadro de tareas.....	9
7. La importancia de dividir las tareas.....	10
8. A modo de final.....	101

**garmen.es**  
*Tu empresa de limpieza*

# INTRODUCCIÓN

---

Establecer una vida en pareja a menudo requiere más atención que cualquier otra tarea. Esto se debe principalmente al hecho de que se trata de multitud de nuevos ajustes que deben hacerse para que la pareja funcione y conviva en paz y armonía tanto como sea posible.

En los libros de consejos prácticos, como cualquier otra cosa en la vida, no hay una garantía de que las expectativas vayan a superar a la realidad. Debemos por tanto advertir al lector que debe seguir siempre su propio juicio dependiendo de sus circunstancias para actuar en consecuencia.

Este libro no está destinado a ser utilizado como una fuente de asesoramiento legal. Tan solo, exponemos una serie de pautas a seguir, con el fin de mejorar la calidad de la estancia en el hogar.



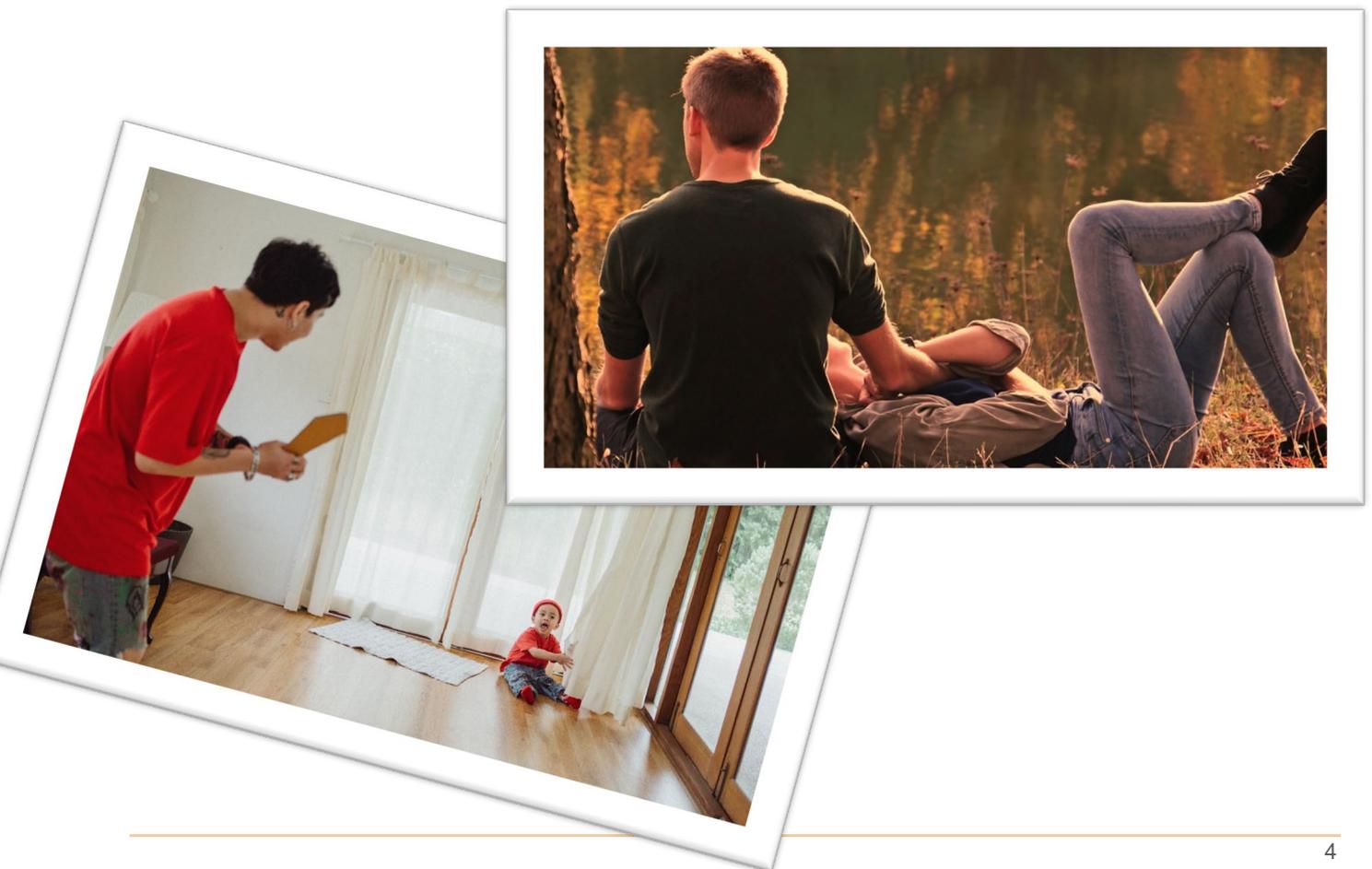
# 1. MATRIMONIO: UN CONCEPTO BÁSICO DEL HOGAR

---

Tanto en el hogar como en la pareja, existen varias áreas diferentes que necesitan atención. Uno de los aspectos más importantes de la vida en pareja será el ajuste del espacio individual que pasará a desaparecer o reducirse considerablemente. Esto requerirá mucha consideración por ambas partes para garantizar que esta pérdida personal sea bien recibido.

Si el espacio y las finanzas lo permiten, el espacio personal todavía puede ser acomodado, pero incluso, de esta forma, deben de existir algunas reglas establecidas y acordadas en relación al espacio que deberá tener cada uno. A menudo, la gente tiende a considerar indiferencia su propio espacio personal, solo eso, y nadie más tiene derecho a dictar nada sobre este espacio personal. Esto, por supuesto, es una falacia en el momento en que la cohabitación entra en la ecuación.

Los elementos básicos del hogar también deben incluir compartir todas las tareas y el mantenimiento del espacio vital. Esta es otra área muy importante a la que se le debe dar la debida consideración. Es común en el hombre dejar la parte de la gestión de las tareas del hogar a la mujer, incluyendo tanto el reparto de tareas como la gestión financiera del mismo.



## 2. UNA LISTA CON TODAS LAS TAREAS

---

Si se hace correctamente, este puede ser un ejercicio bastante interesante y agradable en el que ambas partes pueden participar. Crear una lista de posibles tareas es muy importante y hacerlo juntos permitirá que ambas partes tengan voz y voto en la lista.

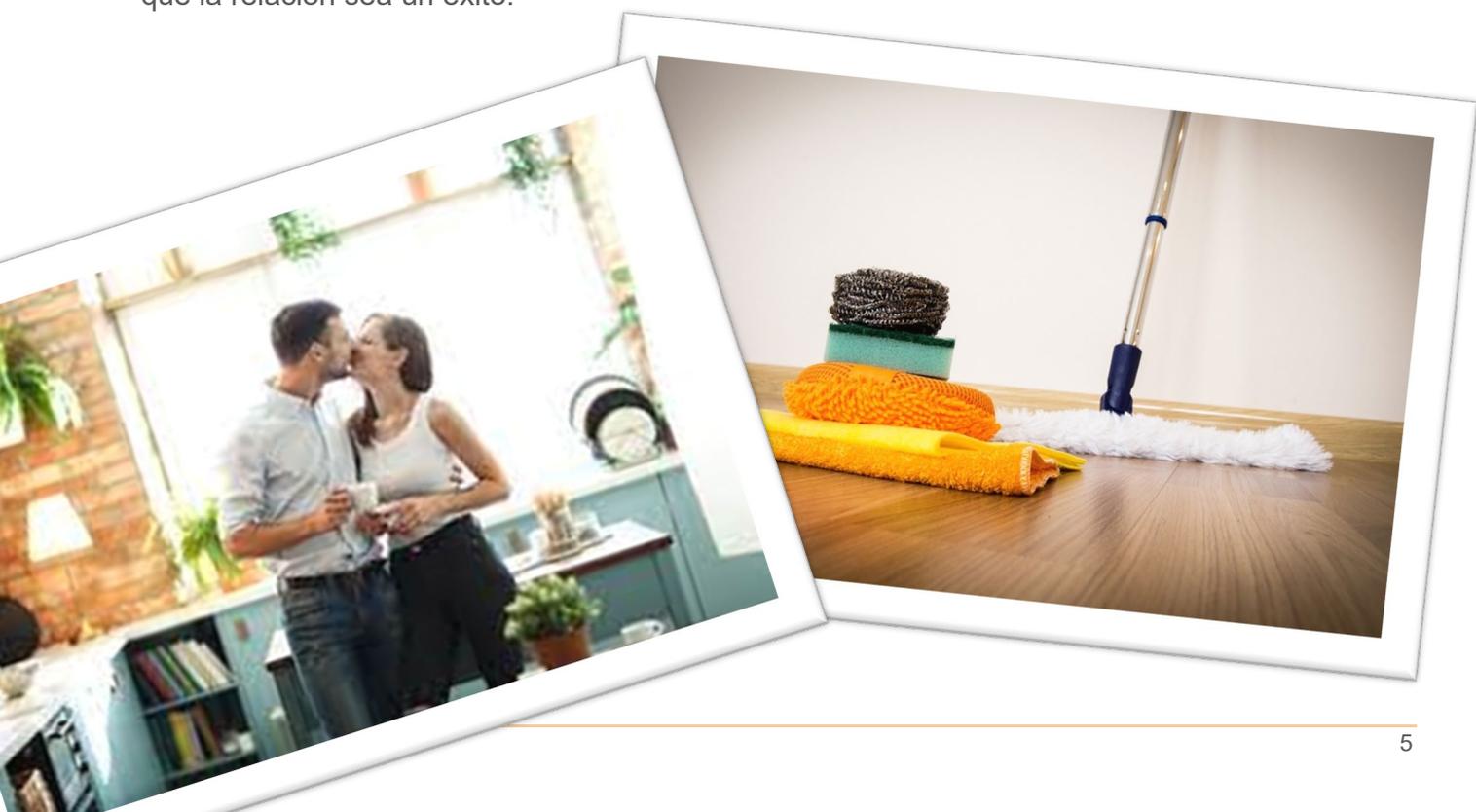
El ejercicio de crear una lista de tareas debe hacerse en conjunto, sin que ninguna de las partes intente escabullirse de esto. Como incentivo se puede probar a realizar la lista de una manera divertida y despreocupada. En lugar de parecer que se está firmando un contrato legal.

Hacer la lista juntos también puede ayudar a resaltar las tareas que de otro modo no se habrían notado o pensado en las etapas iniciales de la relación. Se pueden compartir nuevas ideas y pensamientos mientras se aventuran a hacer juntos la lista.

Todos deben estar al tanto de las tareas que se requerirán realizar, lo que nos permitirá determinar quién y cuándo se debe realizar esta tarea.

Una de las razones más importantes para hacer la lista juntos, es asegurarnos que haya una participación equitativa cuando se trata de ejecutar las diversas tareas de la lista de forma diaria o periódica. Hacer la lista eliminará la necesidad de acusar o enfadarse cuando no se haya realizado una tarea, debido al hecho que ambas partes están esperando que la otra complete su lista.

Al hacer la lista juntos, ambos se darán cuenta de cuánto se debe hacer a diario e incluso periódicamente en el hogar, conociendo que la participación depende cada uno del otro para que la relación sea un éxito.



### 3. TAREA QUE MÁS ME GUSTA

---

Con el ejercicio anterior, también es aconsejable identificar ciertas tareas en la lista que cualquiera de la pareja encontrará más satisfactoria y disfrutará al llevarla a cabo.

Esto es especialmente beneficioso, ya que ayudará a realizar estas tareas de forma voluntaria en lugar de tener que abordar las tareas simplemente por obligación. Ser capaz de identificar y ofrecerse como voluntario para algunas de las tareas. En la lista mantendrá a la pareja más entusiasmada con el trabajo juntos por el bien del futuro de la relación.

En la mayoría de los casos, cuando una de las partes se ofrece como voluntaria para asumir alguna tarea de la lista, se puede derivar cierto nivel de satisfacción al demostrar su competencia haciendo algo fructífero. La admiración y el agradecimiento de la otra parte pueden contribuir en gran medida a que siga haciéndolo.

Otras observaciones incluso se sumarían a los elogios y, por lo tanto, mejorarían aún más la resolución de no solo disfrutar de la tarea, sino también de hacerlo lo mejor que uno pueda.

A través de este proceso, la persona puede incluso descubrir, para su deleite, que la tarea ya no es solo una tarea, sino algo de lo que estar orgulloso y ser capaz de lograrla con éxito y constancia. También existe la posibilidad de llegar a ser aún mejor al realizar la labor, tanto que sea considerado por el otro como todo un experto y alguien al que preguntar en caso de que el otro necesite consejo o ayuda.



## 4. DIVIDIR DE MANERA JUSTA

---

A nadie le gusta trabajar en las tareas del hogar, especialmente si vienen en forma de una rutina interminable, pero hacer las cosas juntos generalmente presentará una experiencia completamente diferente.

Para poder obtener la cooperación de ambas partes, se sugiere que las tareas se dividan de manera equitativa y justa entre ellos. Esto no solo ayudará la noción de camaradería, sino que también hará que ambas partes participen voluntariamente. Cuando las personas sienten que están siendo tratadas con justicia y respeto, por lo general es más fácil hacer las cosas.

El resultado de las tareas realizadas también suele ser de mejor calidad. Cuando el individuo es consciente del hecho de que las tareas fueron justamente asignadas y acordadas en conjunto.

Para poder elaborar una lista y dividir las tareas de manera equitativa y justa, ambas partes deben opinar sobre qué tareas deben estar en la lista, junto con otra información de apoyo, como la frecuencia y el tiempo esperado para cada tarea.

Con toda esta información disponible, la persona podrá tener una mejor idea de las expectativas generales de su parte y trabajar en consecuencia. El elemento de equidad siempre debe ser parte de todo el ejercicio, para garantizar que ninguna de las partes se sienta innecesariamente explotada. También resulta una gran idea dividir las tareas según las capacidades físicas y/o mentales de cada integrante de la relación.

Si una de las partes está acostumbrada a realizar una determinada tarea y es buena en ella, sería muy probable que esta persona asumiera esta labor en particular. Generalmente existe un nivel de disfrute en las tareas que han sido asignadas justa y equitativamente.



## 5. SI UNO NO REALIZA LA TAREA

---

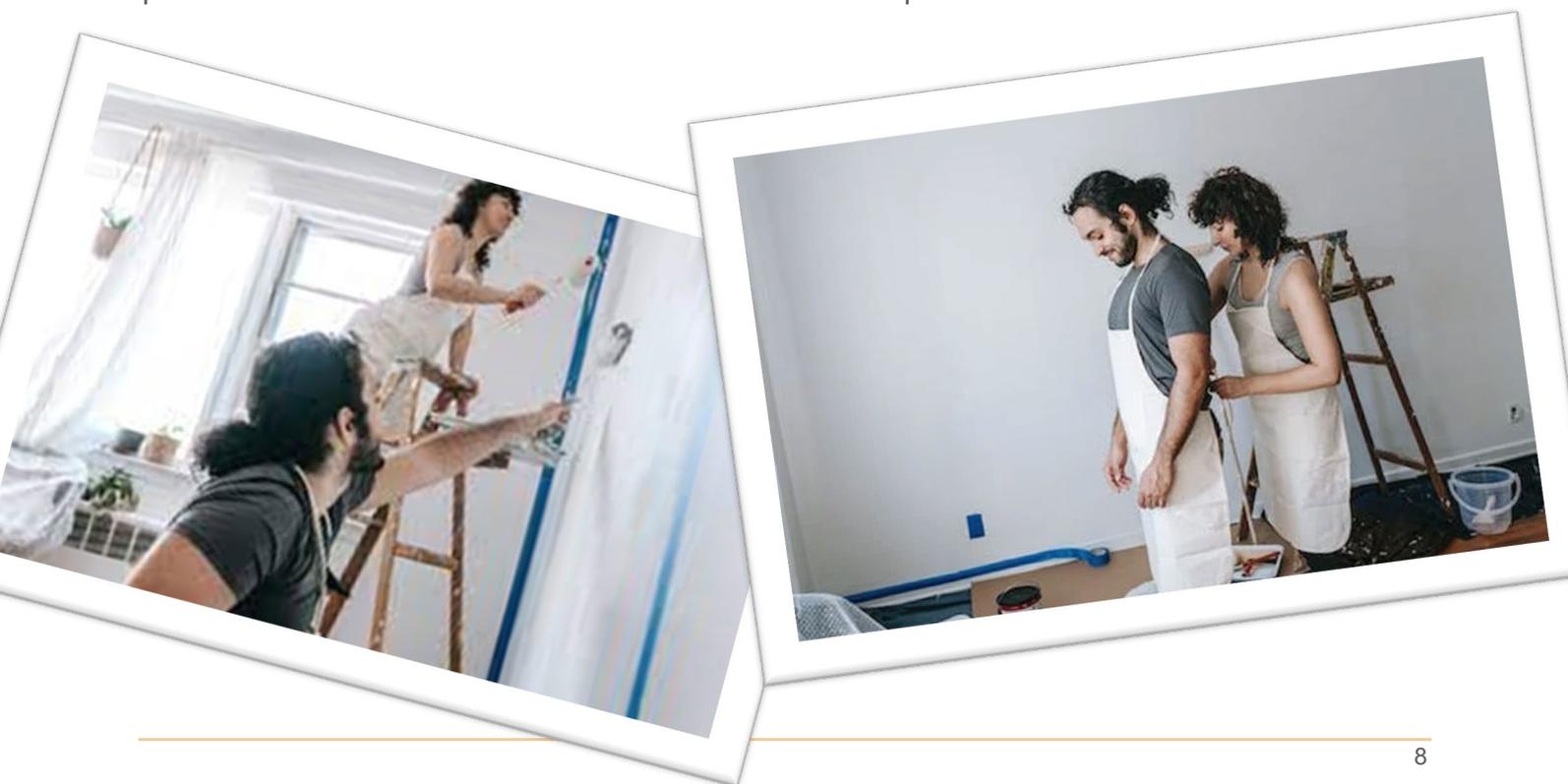
Asignar tareas puede resultar un ejercicio lo suficientemente desafiante, pero hacer que ambas partes se comprometan a cumplir con el trabajo programado a veces puede ser un ejercicio aún más complicado de cumplir cuando se trata de personas adultas, se vuelven menos entusiastas sobre el mantenimiento de las tareas.

Desde el principio debe haber algún tipo de programa de control y equilibrio diseñado desde las dos partes para garantizar que las tareas asignadas se lleven a cabo en consecuencia y con el cuidado y la diligencia apropiados.

Ambos deben proponer ideas sobre como abordar el problema de las tareas no realizadas o las tareas que se han llevado a cabo pero que carecen de las pautas estándar generales acordadas en primer lugar.

Al principio existe un cierto entusiasmo en el desarrollo de las tareas, pero este se va desvaneciendo. Con la pérdida del entusiasmo se pierde la calidad en la realización de las tareas y esto se muestra a medida que pasa el tiempo. Debemos llevar el control sobre los resultados, pues de lo contrario, la acumulación de la dejadez sería nefasta. Para evitar esto se podía aplicar un castigo, ya sea económico o reasignando tareas si se da la circunstancia.

Crear algún tipo de programa de recompensas o incentivos es otra posibilidad a la hora de animarse unos a otros para garantizar que las tareas se completen satisfactoriamente. A veces puede resultar difícil de cumplir, pero si ambas partes están dispuestas a trabajar juntos para hacer crecer la relación con éxito se llevará a buen puerto.



## 6. EL CUADRO DE TAREAS

---

Esto puede parecer bastante infantil, pero se hace de manera cooperativa, ambas partes podrán darse cuenta de la importancia de la tabla de tareas y aprender a adaptarse en consecuencia para hacer las cosas.

Hacer una lista de tareas permitirá que ambas partes sean plenamente conscientes de todas las tareas y actividades que deben completarse o asumirse, para el buen funcionamiento del hogar y, finalmente, brindar comodidades a la pareja de manera constante.

Las tareas expuestas en el cuadro de tareas permitirán a las dos partes la oportunidad de elegir que tareas se encuentran pendientes o están más dispuestos a realizar, además de no estar constantemente recordándolo. Hacer una lista de tareas también es una actividad que se puede hacer para que desde el principio haya un sentimiento de asociación y respeto mutuo por no decir, el tener ambos que asumir el control del hogar.

El cuadro de tareas también ayudará a ambas partes a tener algún tipo de referencia, por lo que hay documentación escrita disponible para ver las tareas y lo que se espera de forma diaria o periódica. Ayudará a disminuir la frecuencia de discusiones y malentendidos, ya que todo se anota.

El cuadro de tareas debe ser un punto de referencia, ya que lo más probable es que haya cierto nivel de olvido o simple desinterés por hacer las cosas, después de la emoción inicial de realizar las tareas.



## 7. LA IMPORTANCIA DE DIVIDIR LAS TAREAS

---

Existen varias razones para tener listo un cuadro de tareas y una de ellas es asegurar que las personas asignadas a las tareas las realicen con la debida diligencia y cierto nivel de compromiso. Podemos incluir la necesidad de compartir las responsabilidades de las tareas del hogar para que ninguna de las partes se quede haciendo todo, si no la mayor parte del trabajo, mientras que la otra parte simplemente disfruta de los frutos del trabajo.

Las tareas del hogar son algo que no se pueden evitar y deben ser abordadas dentro de un marco de tiempo consistente, de lo contrario las tareas no realizadas se convertiran en una carga y caos. Las tareas domésticas generalmente están diseñadas para garantizar unas condiciones de vida tranquilas y cómodas para todos los miembros del hogar, por lo tanto, la necesidad de centrarse en garantizar que las cosas se hagan de acuerdo con el horario acordado.

Sin un cuadro completo de tareas domésticas, una de las partes probablemente terminará haciendo la mayor parte de la carga de trabajo sin ningún reconocimiento o ayuda de la otra persona. Esto causará rápidamente mucho descontento y fricción dentro de la relación y eventualmente podría terminar siendo la causa principal de la terminación de la relación. El resentimiento y la ira pueden tomar rápidamente el lugar del amor y el afecto, si una de las partes tiene que manejar constantemente el hogar.



## 8. A MODO DE FINAL

---

Sin una tabla de tareas domésticas adecuada, la pareja puede encontrarse con una cantidad interminable de trabajos sin realizar en el hogar y tener que realizar este trabajo en cada momento libre que tengan. Esto definitivamente causaría un resentimiento en ambos, ya que la mayoría de las personas normales les gustaría relajarse y hacer cosas que disfrutan durante los días de descanso.



Fotografías:

Gustavo Frig, Ketut Subiyando, SHVETS production, Maria Kray, Noname\_13, Yeko Photo Studio. Blue Bird, pasja1000, Edyta Pawlowska, Anastasia Shuraeva, Yeko Photo Studio, Gustavo Fring



**garmen.es**  
*Tu empresa de limpieza*