



magazine psico



PERFECTAMENTE AGOTADAS



TRABAJADORAS, MADRES, CUIDADORAS, ORGANIZADORAS, PROVEEDORAS... Y SIEMPRE CULPABLES POR NO HACER MÁS. BIENVENIDA AL 'BURNOUT' FEMENINO.

por **Macarena Orte**

hace ya bastante años (pero podría haber sido ayer), una amiga publicó en una red social la siguiente felicitación por el Día del Padre: "Felicidades a todos los padres que saben el número de pie que calzan sus hijos. A los demás, buenos días". Muchos le devolvieron los buenos días educadamente. Y aunque hoy en día la implicación del hombre en los asuntos familiares es cada vez mayor –se me saltan las lágrimas cuando me acerco al súper y veo a muchos hombres tirando del carrito y de sus hijos–, la realidad es que siguen siendo mayoritariamente ellas las que se encargan de las llamadas tareas invisibles. Esas que van desde rellenar el azucarillo o la botella de agua de la nevera cuando empieza a vaciarse, hasta llevar la agenda escolar de los niños. Porque, a lo largo del año, llevar al día las notificaciones del colegio puede convertirse en sí mismo un trabajo.

EL PROBLEMA: LAS EXPECTATIVAS

Reuniones, presentaciones, *deadlines*, clientes... Y cuando termina la jornada laboral empieza la otra: la de la compra, la cena, los deberes, el baño, el parte médico que hay que pedir, el bizum para el regalo de cumpleaños del compañero del cole que es pasado mañana, planificar las vacaciones de verano, llamar a la abuela, acordarse de que hay que cambiar el filtro de la cafetera... La lista no tiene fin y, lo que es peor, casi nadie la ve excepto quien la lleva.

Este es el retrato cotidiano de millones de mujeres que, de puertas afuera, tienen una carrera profesional exigente y, de puertas adentro, siguen siendo las gestoras invisibles del hogar y la familia. No porque sean masoquistas ni porque no sepan delegar: es que se da por hecho que ostentan ese rol y es muy difícil

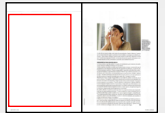
cambiar la situación. Mientras tanto, muchos hombres "se dejan querer", se hacen los remolones o miran para otro lado egoístamente.

"La sensación de no llegar a todo no es necesariamente una señal de incapacidad individual, sino el resultado de intentar responder a expectativas muy elevadas en múltiples ámbitos de la vida al mismo tiempo. En muchos casos, no es que las mujeres estén haciendo poco; es que se les está pidiendo demasiado", explica Aline Masuda, experta en liderazgo, motivación y conciliación trabajo-familia de EADA Business School. Y aunque una buena organización ayuda, señala que "el problema de fondo no es solo la acumulación de responsabilidades, sino la expectativa de hacerlo todo y hacerlo bien".

LA TRAMPA DE LA SUPERMUJER

Existe una denominación clínica para lo que muchas reconocerán de inmediato: el síndrome de la supermujer. Gloria Calderón, jefa de Servicio de Psicología Clínica de Olympia Quirónsalud en Madrid, lo describe como "una trampa psicológica en la que la necesidad de llegar a abarcar múltiples tareas en diferentes contextos –laboral, familiar y mental– conduce a la extenuación y a sentirse insuficiente". Lo paradójico es que las más vulnerables a caer en esta trampa no son las que trabajan menos, ni las menos

NO ES QUE LAS MUJERES HAGAN POCO SINO QUE SE LES PIDE DEMASIADO

magazine
psico

comprometidas, sino exactamente lo contrario. "Las mismas características que ayudan a muchas mujeres a tener éxito también pueden aumentar su vulnerabilidad al agotamiento", apunta Masuda. "Las personas más responsables, comprometidas y concienzudas suelen asumir más tareas, les cuesta más desconectar y tienen más dificultades para decir no". Cuando a eso se suman altas expectativas laborales, familiares y sociales, el riesgo de *burnout*—estado de agotamiento físico, mental y emocional provocado por el estrés laboral crónico y sostenido— se dispara.

El perfeccionismo hace el resto. Calderón señala que "el perfeccionismo desadaptativo y la autoexigencia extrema son factores de riesgo psicológico desencadenantes del *burnout*", porque imponen expectativas inalcanzables que generan un agotamiento emocional constante y una sensación persistente de incompetencia o fracaso. Y Masuda añade una variable que se menciona poco: la rumiación. "Diversos estudios sugieren que las mujeres, en promedio, tienden a rumiar más que los hombres. Cuando el perfeccionismo se combina con la rumiación, puede generarse un ciclo de autoevaluación constante: la persona analiza sus errores, cuestiona sus decisiones y dedica una gran cantidad de energía mental a preocuparse por lo que hizo o dejó de hacer".

LA CARGA MENTAL: EL TRABAJO QUE NO SE VE

Hay un tipo de agotamiento que no aparece en ningún contrato y del que no existe baja laboral: la carga mental. No se trata solo de hacer más tareas que los demás, sino de ser quien las recuerda, las anticipa, las coordina y se preocupa por ellas incluso mientras

duerme. "Las mujeres no solo suelen asumir más tareas domésticas y de cuidado; también suelen asumir la responsabilidad de recordarlas, planificarlas y coordinarlas. Esa carga invisible puede ser tan agotadora como el propio trabajo porque ocupa espacio mental incluso cuando aparentemente estamos descansando", explica Masuda.

MUCHAS MUJERES
HAN APRENDIDO A VER
EL AGOTAMIENTO
COMO ALGO NORMAL

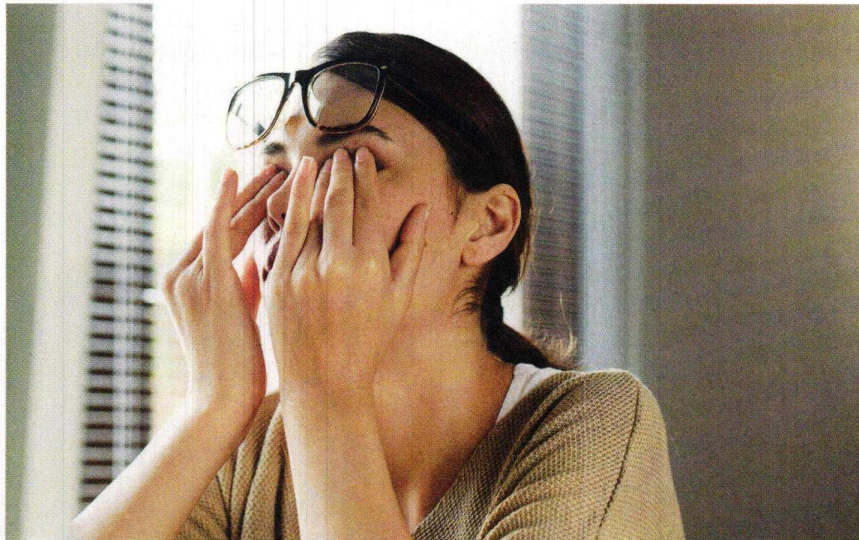
Calderón coincide en que el impacto de esta sobrecarga es insidioso y acumulativo: "El sobreesfuerzo adicional de planificar y anticipar provoca fatiga cognitiva, irritabilidad, falta de disponibilidad emocional hacia los demás y baja autoestima".

Por si todo esto fuera poco, las redes sociales han venido a amplificar la presión. La cultura del *hustle* (ajetreo)—la hiperproductividad presentada como señal de éxito— y el síndrome FOMO—*Fear Of Missing Out*, que se traduce como miedo a perderse algo—, que impulsa a llevar una vida social activa en exceso, crean un caldo de cultivo perfecto para el estrés crónico. "Las redes sociales nos exponen constantemente a versiones idealizadas de la vida de otras personas. La presión ya no es solo tener éxito, sino tener éxito en todo a la vez", advierte Masuda.

SEÑALES DE ALARMA

El *burnout* no llega de golpe. Se instala despacio, disfrazado de cansancio normal, de "ya me recuperaré el fin de semana", de "es que ahora hay mucho trabajo." Calderón enumera las señales que solemos normalizar o minimizar: "Un cansancio persistente y profundo que hace que las mujeres se levanten cansadas y las tareas más sencillas supongan un sobreesfuerzo". También síntomas psicósomáticos como dolores de cabeza, bruxismo o tensiones musculares, y algo especialmente preocupante: "Sentirse vacías o insensibles—lo que se denomina congelamiento emocional—. Cumplen sus obligaciones sin conectar con ellas, en piloto automático".

Masuda añade que "muchas mujeres no reconocen las señales de alarma porque han aprendido a considerar el agotamiento como algo normal". Y cuando por fin aparece la señal más evidente—el distanciamiento y la pérdida de ilusión por actividades que antes resultaban gratificantes—, el proceso lleva ya demasiado tiempo instalado.



El síndrome de *burnout* afecta a más de la mitad de los trabajadores en España, con cifras de prevalencia que sitúan al agotamiento extremo y al estrés crónico entre el 55 y el 70 % de ellos.

A todo ello se suma la culpa como motor de perpetuación. Según Calderón, "asumen que no tienen derecho a parar y priorizar el autocuidado, sus propias necesidades personales". Poner límites, delegar o pedir ayuda tampoco resulta fácil: Masuda recuerda que "cuando una mujer pone límites o se muestra muy asertiva puede enfrentarse a cierta desaprobación social, un fenómeno conocido como *backlash* (reacción)".

HERRAMIENTAS PARA SALIR DEL BUCLE

La buena noticia es que hay salida. Y no pasa, necesariamente, por renunciar a las ambiciones. Pasa por cambiar la relación con una misma.

Ambas expertas coinciden en señalar que el primer paso es tomar conciencia de que el problema no es de eficiencia personal sino de expectativas sistémicas. A partir de ahí, Calderón propone establecer "límites innegociables" y aprender a identificar las conductas que los traspasan. La priorización es esencial: "Hacer lo que realmente importa en vez de hacerlo todo. Definir dos o tres tareas diarias que son perentorias y delegar o aplazar el resto." También defiende los horarios de desconexión estrictos y los microdescansos de diez minutos a lo largo de la jornada, que, según ella, "recargan el cerebro".

Masuda pone el foco en algo más profundo: la necesidad de cambiar la relación con el perfeccionismo. "El objetivo no debería ser abandonar la excelencia, sino aprender a diferenciar entre hacer las cosas bien y exigir la perfección en todo momento". Y propone la autocompasión como antídoto: "Lejos de significar conformismo o falta de ambición, la autocompasión implica tratarnos con la misma comprensión que ofreceríamos a una persona querida cuando atraviesa una dificultad. Los estudios muestran que las personas con mayores niveles de autocompasión tienden a rumiar menos, recuperarse mejor de los fracasos y experimentar menos agotamiento emocional".

El cambio, además, no puede ser solo individual. Las empresas tienen una responsabilidad que no están asumiendo del todo. "Todavía tendemos a tratar el *burnout* como un problema individual, cuando también tiene causas organizacionales", señala Masuda. "Las empresas pueden hacer mucho más: distribuir las responsabilidades de forma más equitativa, ofrecer mayor flexibilidad y evaluar no solo los resultados, sino también el trabajo invisible que sostiene a los equipos".

Calderón, por su parte, señala que quizás la creencia más dañina que habría que desmontar es "que una mujer exitosa debe ser capaz de destacar en todos los roles que desempeñe en su vida sin derrumbarse nunca. La expectativa de 'yo puedo con todo' es irreal y provoca frustración, además del extendido síndrome de la impostora". Quizá el mayor acto de valentía no sea llegar a todo sino decidir a qué queremos llegar. ■