

El agotamiento emocional aumenta en las mujeres de Latinoamérica

Por: Carolina Flechas Anzola. 23/10/2022

«¡No aguanto más!», se repetía mentalmente Diana Pino Villaroel, durante la etapa más restrictiva del confinamiento en Chile en el 2020, al ocuparse de su trabajo y hogar al mismo tiempo, ella es una de las muchas mujeres que **en Latinoamérica padeció «burnout»**, más conocido como agotamiento emocional extremo.

El síndrome de «burnout» **cada vez está afectando a más mujeres**, en especial a aquellas que se dedican a trabajar desde la casa o en la oficina, a la crianza de los hijos y **a las distintas labores de cuidado a las que se enfrentan cada día**.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) el «burnout» se ha manifestado como el síndrome del trabajador quemado, **pero en las mujeres esto llega a un desgaste emocional**. Un síndrome que figurará en la próxima Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11) relacionado con estrés crónico, desgaste físico, despersonalización de las tareas, bajo rendimiento y cuadros de depresión y ansiedad.

Durante la pandemia **se incrementaron las [tareas que realizaba la mujer](#)**. Cifras de ONU Mujeres señalan que, a nivel mundial, antes de la covid-19 ya hacían al menos dos veces y media más tareas domésticas y de cuidados no remunerados que los hombres.

El informe Women in the Workplace 2021 (Mujeres en el lugar de trabajo 2021), de la firma Mckinsey&Company, muestra que **el 42 % a nivel mundial padece agotamiento frente al 35 % de los hombres**. En el 2020, el 32 % de las mujeres se sintieron en estado de «burnout», en comparación con el 28% de los hombres. En el 2021 la diferencia creció a 7 puntos porcentuales.

Agotamiento en las mujeres en Latinoamérica

«Fue acostarme una noche a dormir y sentía mucho dolor de cabeza y tensión en el

ojo izquierdo. Cuando me desperté al día siguiente **mi ojo estaba totalmente rojo e inflamado**, se me había estallado una venita», recuerda Diana.

Para ella al principio era una maravilla poder tener a sus hijos y a su marido en casa todo el tiempo, **pero luego todo se multiplicó y empezó a requerir más atención**, lo que se mezcló con el trabajo y fue [aumentando la saturación](#).

«Me daban ganas de llorar ante cualquier crítica», comenta esta chilena que teletrabaja para una compañía española de 2:00 a.m. a 10:00 a.m., es ama de casa y cría dos niños (uno de 7 años y el mayor de 16 con un nivel medio de discapacidad mental). **Llegó al límite cuando su ojo izquierdo le advertía de un derrame.**

«Todos los días dormía muy poco y al estar pendiente de los niños, que se conectaran a clase, la comida y demás me ponía muy ansiosa. Cuando me desperté con el ojo rojo fuimos a urgencias y el médico me dijo que mi sistema nervioso había colapsado», cuenta.

No son «supermujeres», necesitan apoyo

En América Latina **un 76 % de la población padece el síndrome de «burnout»**. En un estudio de la OCDE «¿Cómo va la vida en América Latina?» de 2021, México es el primer país del mundo en «burnout» laboral con un 75 % en donde **8 de cada 10 mujeres lo padecen** superando a países como China (73 %) y Estados Unidos (59 %).

La Unesco resalta **la necesidad de visibilizar los problemas que atraviesan las mujeres**, el apoyo de las instituciones y seguir insistiendo en que se repartan las tareas del hogar con los hombres.

«La carga adicional de trabajo doméstico, de cuidado a niños y otros miembros de la familia no ha cambiado, preocupa muchísimo la salud mental», explica Mary Guinn Delaney, asesora regional del organismo para América Latina y el Caribe.

Además la incertidumbre económica también afecta su bienestar pues las presiones

vienen a nivel social, laboral y familiar **al querer que sean «supermujeres»**, como asegura Delaney, y «no podemos seguir exigiéndonos más si no tenemos un sistema equitativo en la casa que apoye a la mujer».

El psicólogo clínico Pedro Pablo Ochoa señala que se debe «cambiar el rol de que el hombre solo trabaja, para que las mujeres puedan acceder a otros espacios». Además de que **se estigmatiza aún más el papel de la mujer cuando se sienten mal anímicamente**: «vivimos en un medio que nos demanda todo el tiempo que tenemos que estar bien y no siempre podemos estar bien».

La crianza y el cuidado es trabajo

Ana Lucía Pinzón, una colombiana madre de mellizas, sufrió este síndrome cuando la crianza, trabajar en la casa y el temor ante la covid-19 **le generaron cuadros de ansiedad**.

«En ese momento yo asumí el papel de mamá y niñera de dos niñas de meses, cuando empiezas a vivir todos los días la misma rutina y sumado a la pandemia sentí que se me desconectó la cabeza del corazón y del cuerpo», dice esta mujer que decidió dejar su carrera de publicidad y mercadeo **para dedicarse a la crianza y el hogar**, mientras su marido siguió ejerciendo de médico.

«Se me olvidó ser mujer, esposa, amiga y todo se redujo a ser una cuidadora, lo que me obligó a buscar ayuda», cuenta.

Su rol le llevó a entender que **cuidar del hogar no debe ser algo discriminatorio** porque «la gente cree somos unas mantenidas, que no hacemos nada y nadie sabe el trabajo que hay en un hogar», señala Ana Lucía, quien armó un proyecto en Instagram con el que quiere empoderar a las amas de casa: «[@amadecasaentacones](https://www.instagram.com/amadecasaentacones)»

Para ella, **el hecho de que los hombres participen pasa por la educación**: «Eso mismo hice con mi esposo, mostrarle cómo funciona. Es aprender a involucrarlos, hay que hablarlo y es necesario».

Cambiar las normas de género

Según ONU Mujeres, el desbalance de tareas no remuneradas sumado a un contexto económico adverso explica por qué muchas mujeres han regresado al mercado laboral bajo esquemas más flexibles o permanecen en sus empleos, **pero con un desgaste emocional mayor**, que las lleva a padecer «burnout» o a la tendencia de la renuncia silenciosa.

«Si no abordamos las diversas causas estructurales de esta sobreexigencia seguiremos viendo mujeres con problemas de depresión y demás causas. ¿Cómo prevenirlo? Es un proyecto de largo aliento que **empieza por cambiar esas normas de género que van reproduciendo este modelo** para construir hogares más equitativos», explica Delaney.

[LEER EL ARTÍCULO ORIGINAL PULSANDO AQUÍ](#)

Fotografía: Efeminista

Fecha de creación

2022/10/23