



Burnout femenino: el desgaste emocional que millones de mujeres han normalizado

Carga mental femenina. Visibilizar la carga mental que enfrentan las mujeres es el primer paso para construir entornos laborales y familiares más equitativos.

Burnout. En mujeres no solo se manifiesta como cansancio, también puede generar ansiedad, irritabilidad, insomnio y dificultades para concentrarse.

Leslie De Rosas Sánchez
nuevawmujer.com

Cada 8 de marzo el mundo vuelve la mirada hacia las luchas históricas de las mujeres: la igualdad salarial, la participación laboral, la erradicación de la violencia y la conquista de derechos fundamentales. Sin embargo, dentro de esa conversación hay un tema que sigue recibiendo poca atención pese a su impacto cotidiano: la salud mental femenina y la carga emocional que millones de mujeres enfrentan todos los días.

En México, el bienestar psicológico de las mujeres se ha convertido en un desafío silencioso. De acuerdo con datos de salud pública, alrededor de 24,8 millones de personas viven con algún trastorno mental en el país, con una prevalencia mayor entre mujeres que entre hombres.

A este panorama se suma el impacto del entorno laboral:

84% de las mexicanas reporta afectaciones en su salud mental derivadas del estrés laboral, mientras que una de cada cuatro ha tomado licencia por problemas psicológicos en el último año, según el *Mind Health Report 2025*.

Las cifras evidencian una realidad que muchas mujeres conocen de primera mano: el agotamiento emocional crónico que surge de intentar cumplir con múltiples responsabilidades al mismo tiempo. En el marco del Día Internacional de la Mujer, especialistas insisten en que esta carga mental, muchas veces invisible, también debe formar parte de la conversación pública.

Para la psicóloga clínica Camila Benzaquen, especialista en bienestar emocional y fundadora de la plataforma de salud mental *Mente Bonita*, gran parte de este desgaste se ha normalizado socialmente. En entrevista con Nueva Mujer, explica que muchas mujeres han aprendido a convivir con niveles de estrés que deberían encender señales de alerta.

"Muchas mujeres no llegan a consulta diciendo 'estoy agotada', sino 'estoy cansada como todas'. Hemos normalizado niveles de sobrecarga emocional que, sostenidos en el tiempo, derivan en ansiedad, irritabilidad, dificultad para concentrarse y burnout", comparte la especialista.

LA CARGA MENTAL QUE SOSTIENE LA VIDA

COTIDIANA

El agotamiento emocional femenino no surge únicamente del volumen de tareas diarias. Según Benzaquen, el verdadero peso está en la responsabilidad constante de anticipar, organizar y sostener emocionalmente a los demás.

"Ser mujer muchas veces es como tener tres trabajos al mismo tiempo: el laboral, la maternidad y todas las responsabilidades que aparecen cuando llegas a casa", explica.

Este fenómeno se conoce como carga mental, un concepto que describe la labor invisible de planificar y gestionar múltiples aspectos de la vida familiar y laboral. Desde recordar citas médicas y organizar horarios hasta anticipar necesidades emocionales de otros, muchas mujeres viven con una mente permanente ocupada.

"El cerebro de muchas mujeres está siempre conectado pensando en todo: si el hijo se enfermó, qué falta en la casa o qué vamos a comer mañana", señala la psicóloga.

Cuando esta dinámica se prolonga durante meses o años, la mente y el cuerpo entran en lo que Benzaquen describe como "modo supervivencia". En este estado, el estrés deja de ser una reacción puntual y se convierte en un patrón constante que impacta múltiples áreas de la vida.

"La carga mental no es solo tener muchas tareas. Es la responsabilidad constante de an-

ticipar, organizar y sostener emocionalmente a otros, muchas veces sin apoyo ni reconocimiento", explica.

BURNOUT FEMENINO: CUANDO EL CUERPO YA NO PUEDE MÁS

El desgaste emocional crónico puede derivar en burnout, una condición que afecta cada vez a más mujeres, especialmente en entornos laborales exigentes.

En estos casos, el agotamiento va mucho más allá del cansancio físico. Ansiedad persistente, irritabilidad, dificultades para concentrarse, problemas de sueño y síntomas depresivos son algunas de las señales más frecuentes. A nivel corporal, el estrés prolongado también se asocia con dolores de cabeza recurrentes, tensión muscular, problemas gastrointestinales, fatiga crónica y alteraciones hormonales.

Diversos estudios también han vinculado el agotamiento prolongado con mayores niveles de ansiedad y depresión, además de un impacto negativo en la productividad, la toma de decisiones y la calidad de las relaciones interpersonales.

En México, el problema se agrava por las condiciones laborales. Investigaciones en población trabajadora indican que 75% de los trabajadores experimenta fatiga por estrés laboral, con niveles particularmente altos en sectores administrativos y de servicios,

donde muchas mujeres desarrollan su carrera profesional.

EL MITO DE LA SUPERMUJER

Detrás de este fenómeno también existe una presión cultural que empuja a las mujeres a cumplir múltiples roles simultáneamente.

"Hay demasiada expectativa sobre lo que una mujer debería ser, y vivir tratando de cumplir con todo eso termina siendo muy agotador", explica Benzaquen.

La especialista señala que muchas mujeres sienten que deben sobresalir en todas las áreas de su vida al mismo tiempo. "Se espera que una mujer sea exitosa en su trabajo, tenga una relación estable, sea una mamá perfecta, cuide su cuerpo y además sea emocionalmente fuerte", afirma.

Este ideal de la *supermujer* ha contribuido a que el cansancio emocional se perciba como algo normal. Incluso el discurso sobre empoderamiento ha generado interpretaciones equivocadas.

"Hoy se habla mucho de empoderamiento, pero empoderamiento no significa poder con todo", señala la psicóloga.



"La carga mental no es solo tener muchas tareas. Es la responsabilidad constante de anticipar, organizar y sostener emocionalmente a otros, muchas veces sin apoyo ni reconocimiento"

"Hoy se habla mucho de empoderamiento, pero empoderamiento no significa poder con todo"

NADIA JIMÉNEZ
psicóloga



"Muchas mujeres sienten que empoderarse significa cargar con todo y preocuparse por todos, además de hacerlo siempre con una sonrisa", agrega.

LA IMPORTANCIA DE PEDIR AYUDA

Uno de los mayores desafíos para atender el bienestar emocional femenino es la dificultad para buscar apoyo. La culpa, el miedo al juicio social y la idea de que se debe *poder con todo* hacen que muchas mujeres pospongan la atención psicológica.

"Lamentablemente, existe la creencia de que ir al psicólogo es solo cuando ya no podemos más, cuando el vaso está completamente lleno", explica Benzaquen.

Para la especialista, esta percepción debe cambiar: "Buscar un espacio terapéutico debería ser algo normal, porque todos cargamos con muchas cosas".

Invertir en salud mental no solo mejora el bienestar emocional, también tiene beneficios concretos en la vida cotidiana. Diversos estudios señalan que el acompañamiento psicológico puede generar:

- Mayor claridad emocional y toma de decisiones más asertivas.
- Reducción de síntomas de ansiedad y estrés crónico.
- Disminución del burnout o síndrome del trabajador quemado.
- Mejora en las relaciones personales y laborales.
- Productividad sostenible a largo plazo.
- Prevención de trastornos psicológicos más severos.

MENTE BONITA: UNA PROPUESTA PARA TRANSFORMAR EL BIENESTAR EMOCIONAL

Con el objetivo de ampliar el acceso al acompañamiento psicológico, la plataforma *Mente Bonita* inicia operaciones en México este año. Fundada por Benzaquen, la iniciativa busca ofrecer herramientas de bienestar emocional dirigidas especialmente a personas que enfrentan altos niveles de autoexigencia y sobrecarga laboral.

"En *Mente Bonita* ayudamos a colaboradores y empresas a reconocer su desgaste emocional, establecer límites saludables con eficiencia y desarrollar herramientas prácticas que les permitan salir del modo supervivencia y ser productivos con límites. Pedir ayuda no es debilidad, es liderazgo personal", explica.