LITORALPRESS

Fecha: 27-06-2023
Medio: Publimetro
Supl. : Publimetro
Tipo: Noticia general
Título: Qué es y cómo manejar el agotamiento (o "burnout") parental

Pág. : 6
Cm2: 646,3
VPE: $ 4.118.140

Tiraje: 84.334
Lectoría: 382.227
Favorabilidad: No Definida

Qué es y cómo manejar el agotamiento (o "burnout") parental

Psicología. La pandemia agravó los síntomas de cansancio e incluso de desconexión con hijos e hijas, pero hay varias formas de superar este estrés crónico y la fatiga emocional que implica ser padre o madre.

Marcelo González Cabezas

Una de las muchas consecuencias de la pandemia de coronavirus que está manifestándose con fuerza ahora es lo que los especialistas bautizaron como agotamiento parental, o "burnout", su nombre en inglés.

Es un síndrome creciente, originado en el estrés crónico de quienes tienen hijos, caracterizado por cuatro síntomas principales: agotamiento físico o emocional, o bien ambos; sensación de no cumplir con lo que se dice que significa ser "buenos padres"; sentirse abrumado con el rol parental, y pensar que se está emocionalmente desconectado de los hijos.

El término "burnout" ha sido recuperado y resignificado durante la pandemia de covid-19 debido a la enorme exigencia que la emergencia sanitaria mundial representó para quienes tenían niños y niñas a cargo.

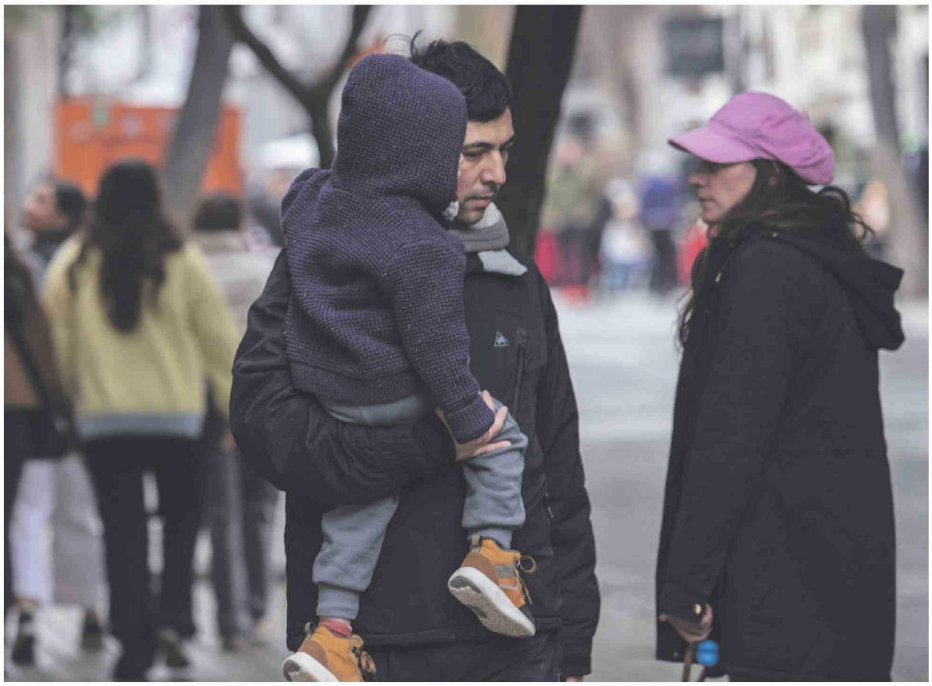
Un estudio del Centro de Investigación Sobre Crianza, organismo con sede en Australia, mostró que dos de cada cinco consultados sienten que el cansancio afecta su capacidad para ser el tipo de padres y madres que quieren ser. Y cerca de la mitad de las personas investigadas piensa que no hay suficiente tiempo en el día para hacer todo lo que se espera o creen que deben hacer.

El psicólogo Néstor Gonzalez, académico de la Universidad del Alba y experto en salud mental, explica que "el 'burnout' parental es una crisis silenciosa, subestimada y creciente, cada vez más presente en nuestra sociedad. El estrés crónico y la fatiga emocional que experimentan muchos progenitores está provocando una desconexión con sus hijos y consigo mismos".

Y Daniela Muñoz Iubini, psicóloga y académica de la Facultad de Educación Universidad San Sebastián, agrega que "las expectativas y la presión social respecto a lo que debiese ser una adecuada o correcta forma de criar ponen sobre los padres una presión constante y un sentimiento de no estar cumpliendo con los estándares sociales, lo que eleva los sentimientos de culpa y frustración constante que se traduce en el llamado 'burnout' parental".

Según Néstor González, "de acuerdo a lo que plantean varios autores que han estudiado este tema, el 'burnout' no solo responde a un problema específico del individuo, sino que se ha convertido en un tema presente en la sociedad. Por eso es imperativo promover estrategias para aliviar este estrés, ya que un estado de relajo y felicidad sin duda permite ser más receptivo y mantener la capacidad de mostrarse presente frente a los hijos. Por esta razón, el bienestar de las familias depende de la atención que se le preste a este problema emergente".

Y en el mismo sentido, Daniela Muñoz Iubini indica que "es muy relevante que padres y madres comprendan que para proteger la infancia y cuidar su propio desarrollo y el de niños y niñas, hay que centrarse el estado emocional de quienes crían y en la capacidad de estos para empatizar, conectar y regular sus propias emociones y las de sus hijos. Si quieren responder a las necesidades de sus hijos, deben priorizar su propia salud, lo que implica, por ejemplo, destinar tiempo para salir con amigos o hacer algún deporte. Descansar debiese considerarse una obligación básica de quien cría, pues para poder acompañar y educar a otro, primero debo tener resueltas las necesidades básicas propias. Esa es una de las grandes deudas de quienes presentan 'burnout' parental".



La presión de responder a lo que socialmente es considerado "ser buenos padres y buenas madres" es algo que agobia a muchos. / AGENCIAUNO

> "El 'burnout' parental es una crisis silenciosa, subestimada y creciente, cada vez más presente en nuestra sociedad"
>
> **NÉSTOR GONZÁLEZ**
> Psicólogo y académico de la Universidad del Alba

> "Las expectativas y la presión social respecto a lo que debiese ser una correcta forma de criar ponen sobre los padres una presión constante".
>
> **DANIELA MUÑOZ IUBINI**
> Psicóloga y académica de la Universidad San Sebastián

EL DATO

Algunas recomendaciones para padres y madres

La psicóloga Daniela Muñoz Iubini, de la USS, entrega algunos consejos que bien pueden servir a quienes se sienten agobiados por la tarea de criar, tips que pueden ayudar a lograr instancias de autocuidado:

❶ Identificar cuáles son los momentos en los que se tiende a sentir sobrepasado.

❷ Identificar los motivos por los que en esos instantes se siente sobrepasado.

❸ Anticiparse a esos tiempos de agobio, incorporando en la vida personal pequeñas acciones que ayuden a llegar más calmado a esos ratos de estrés.

❹ Incorporar a la rutina semanal al menos dos momentos -de treinta minutos o de una hora- destinados a hacer una actividad placentera, como comer en silencio, escuchar música, ejercitarse o conversar con alguien.

❺ Identificar las redes de apoyo disponibles y usarlas, aunque a veces sea complejo identificarlas.

❻ Aprender a identificar las tareas posibles de delegar, y hacerlo.

❼ Darle valor a las acciones de autocuidado, más allá de que se piense que pueden implicar mucho gasto de tiempo o de dinero.

❽ Darse tiempo para desarrollar pequeños hábitos saludables, como tomar agua, acordarse de parar y respirar, o incluso comer sentado.