



ALTOS ÍNDICES DE ESTRÉS Y ANSIEDAD:

Niñas BAJO PRESIÓN

En su nuevo libro, “Under Pressure”, la psicóloga estadounidense Lisa Damour, experta en salud mental de niñas y adolescentes, describe a una generación de jóvenes que convive con alarmantes niveles de estrés y ansiedad, producto de la presión por cumplir con estereotipos, pero también por la normalización del acoso por parte de los hombres. Según los expertos, esta realidad también afecta a las chilenas menores de 20.

Por **SOFÍA BEUCHAT**. Ilustración: **FRANCISCO JAVIER OLEA**.

Lisa Damour lleva 25 años trabajando con niñas y adolescentes en colegios en Estados Unidos. Hace 10, notó un cambio. Hace 5, se alarmó. En su consulta, esta psicóloga graduada con honores en la Universidad de Yale y autora de una columna sobre adolescencia en The New York Times constató que los tradicionales problemas de la niñez y la adolescencia —como la relación con los padres y la búsqueda de identidad— se habían ido complejizando y multiplicando tan rápido que las niñas comenzaron a colapsar. Vio a muchas alumnas totalmente sobrepasadas, incapaces de lidiar con la alta exigencia académica, los estereotipos inalcanzables (“ahora, además de lindas, tienen que ser *power*”, dice) y el poco respeto, por parte de sus pares masculinos, al desarrollo sano de su sexualidad. Un cóctel que las inseguriza, estresa y lleva su ansiedad a límites nunca antes vistos.

Pero Damour también observó con atención a los padres de esas niñas. Y notó que ellos han sido poco capaces de transmitirles calma y entregarles herramientas para ayudarlas a caminar de pie, seguras de sus propias capacidades para enfrentar nuevos desafíos. Esto la preocupó aún más. Por eso, en febrero de 2016 lanzó su libro “Untangled”, una guía para adultos que arroja luz sobre los aspectos centrales del camino hacia la adultez de las niñas, que rápidamente se convirtió en un *bestseller* y fue reseñado por los medios de comunicación más importantes de Estados Unidos. Y ahora arremete con “Under Pressure”, donde comparte su propia experiencia como madre y profundiza sobre las causas de los altos índices del estrés en las niñas, junto con proponer caminos a seguir para aliviarles la carga.

Al teléfono desde su oficina en Beachwood, Ohio, Damour describe el escenario que hoy enfrentan las

Fecha: 10-03-2020
 Medio: El Mercurio
 Supl.: El Mercurio - Revista Ya
 Tipo: Actualidad
 Título: Niñas **BAJO PRESIÓN**

Pág.: 25
 Cm2: 539,4
 VPE: \$ 7.085.413

Tiraje: 126.654
 Lectoría: 320.543
 Favorabilidad: ☐ No Definida

niñas y jóvenes adolescentes:

—Antes, las niñas consultaban, por ejemplo, sobre problemas con las amigas, el *bullying*, los trastornos alimentarios. Estaban creciendo con todo eso, que es causa y a la vez fuente de más estrés, sin que los adultos tuvieran mucha conciencia de ello, hasta que el tema empezó a salirse de control. Hoy, ser una mujer implica enfrentarse al juicio de otros sobre cómo hablamos, cómo nos vemos, etcétera, y eso es una presión muy grande cuando estás creciendo —dice.

La psicóloga explica que los expertos en salud mental siempre han observado mayores índices de estrés y ansiedad en las mujeres que en los hombres. Atribuye esto a cómo a las niñas se les ha enseñado a encerrarse en sí mismas, a guardarse las cosas, lo que se vincula con síntomas depresivos, mientras que a los niños aún se les enseña a arreglar los problemas a golpes, o haciendo cosas. Así, mientras ellas tienden a deprimirse, ellos suelen expresar sus dificultades y vacíos a través de, por ejemplo, problemas conductuales.

—Culturalmente, les hemos enseñado a las mujeres a llevar las frustraciones en sí mismas, de modo que colapsan por dentro, mientras que en los niños se espera que saquen la rabia hacia fuera. Esto hace que, aunque ellos también pueden sentirse ansiosos o depresivos, sus índices en este sentido sean menores —explica, y comparte algunas cifras en esta línea, que están en su libro: el 31 por ciento de las niñas reconoce sentir síntomas de ansiedad, mientras que solo el 13 por ciento de los niños dice experimentarlos. El porcentaje de niñas que dice sentirse frecuentemente nerviosa, asustada o preocupada saltó en un 55 por ciento entre 2009 y 2014, mientras que en los adolescentes hombres el porcentaje se mantuvo intacto.

No es una realidad ajena a Chile, según confirma la psiquiatra infanto-juvenil Flora de la Barra, quien ha realizado estudios en torno a este tema.

—De los niños se espera que sean deportistas, directos, se tolera cierta agresividad. En cambio las niñas tienen que ser tranquilas, ordenaditas, perfectitas. Esos estereotipos subsisten. Hay mucha niña que sufre, particularmente en los segmentos socioeconómicos más altos, porque siente que tiene que calzar con lo que llaman “el perfil del colegio”, o sea, ser linda, inteligente y, si el colegio es religioso, también piadosa —dice.

Felipe Lecannelier, doctor en Psicología e investigador de la Usach, especializado en infancia y adolescencia, agrega que, según los estudios disponibles, por lo general las mujeres tienden a ser más sensibles al estrés. Esto significa que “un mismo evento puede afectar más a las niñas que a los niños”, puntualiza, aunque las razones de esto no están del todo claras. Con ello aumenta su sensación de incompetencia, de no ser capaces de salir airoso frente a los desafíos que enfrentan.

—La ansiedad surge cuando tienes que hacer algo y no estás seguro de poder lograrlo. Es una respuesta anticipatoria que se da de manera más común en las niñas que en los niños, en parte, porque crecen con un

modelo en el que la mujer tiene que asumir una multiplicitad de roles y además cumplir con estereotipos relacionados con ser madre, ser flaca, etcétera. No saben si se las van a poder arreglar con el *multitasking* —acota Lecannelier.

SEGURIDAD VACÍA

La sociedad de hoy es, sin duda, particularmente exigente con las mujeres. Si bien se han liberado en muchos aspectos, dice Lisa, el peso que sienten sobre sus hombros está lejos de aliviarse. Sienten presión por cumplir por estereotipos físicos (tienen que ser lindas), intelectuales (tienen que destacar y rendir) y también emocionales (tienen que ser equilibradas y nunca perder el control).

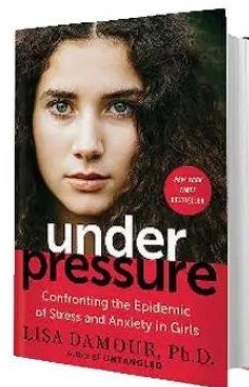
—Los estudios muestran que las niñas, como grupo, se preocupan más sobre sus resultados en el colegio y sienten más apremios por no decepcionar a sus padres y profesores. Esto no es del todo irracional: su ingreso al mundo laboral y público es más reciente, lo que hace que sientan que tienen que demostrar su capacidad —explica la psicóloga.

Pero, advierte, su manera de responder a esto no es la más adecuada: tienden a estudiar muchas horas, pero de manera poco eficiente. Van repetidamente sobre la materia y hacen coloridos resúmenes con códigos de colores, que tal vez son útiles en la primera infancia, pero pronto quedan obsoletos, porque toman horas en hacerse pero finalmente no ayudan a una mejor comprensión y retención de los contenidos. Les han enseñado a ser “perfectas”, pero el resumen “perfecto” termina siendo el menos útil para lograr sus objetivos. Y cuando sienten que los resultados académicos no se conciben con el tiempo invertido, muchas comienzan un ciclo negativo de ansiedad que les nubla su capacidad de ir enfrentando el problema.

—Al ver a sus hijas estresadas con sus estudios y exigencias académicas, los adultos no deben tranquilizarlas con frases como “no te preocupes, estudiaste mucho, te va a ir bien”. Eso es lo que llamo “seguridad vacía”. En cambio, lo que deben hacer es ser más proactivos e interrumpir su proceso de estudio, para que las niñas aprendan a ser más efectivas y planificar de manera más estratégica. Muchas investigaciones muestran que los hombres son mucho mejores a la hora de obtener el máximo, invirtiendo menos. Cuando las niñas sienten que solo les irá bien si trabajan mucho, pierden la fe en sus propios talentos, en su inteligencia —propone Lisa.

Lo más útil, dice, es hacer pruebas o test de ensayo, que les permitan identificar a tiempo las áreas más débiles que necesitan repasarse.

—Una vez que hayan aclarado sus dudas, necesitan irse a dormir, con confianza y seguridad —acota la psicóloga. Y no es un comentario al pasar: Damour asegura que el sueño —o, mejor dicho, la falta de él— es responsable de al menos una parte importante de la crisis de estrés y ansiedad que están enfrentando las niñas, porque la ausencia de un buen descanso incide negativamente en su capacidad de responder a los



En su libro, la columnista de The New York Times sugiere que las niñas se sobrestresan por temor al estrés, más que por estar sobreexigidas.

“Cuando las niñas sienten que solo les irá bien si trabajan mucho, pierden la fe en sus talentos e inteligencia”, dice Damour.

desafíos que presenta el día siguiente. Y esto no hace más que aumentar su sobrecarga emocional.

—Existe una relación entre alto tiempo de conexión y depresión, pero no se sabe bien cuál es la razón de esto, y tampoco qué viene antes: si es la depresión la que lleva a que se conecten tanto, o si es tanta conexión la que aumenta los síntomas depresivos. Pero hay una cosa que sí sabemos: que las niñas se quedan hasta muy tarde conectadas a las redes sociales y esto hace que pierdan valiosas horas de descanso —comenta Lisa—. Hay mucha evidencia en cuanto a cómo la falta de un sueño reparador aumenta la tensión nerviosa y otros factores de riesgo asociados con la fragilidad emocional. Lo bueno es que se trata de algo fácil de arreglar: pasada cierta hora, los niños simplemente no debieran tener acceso a nuevas tecnologías en sus dormitorios.

LOS EFECTOS DEL ACOSO

En el caso de las adolescentes, los altos índices de estrés y ansiedad tienen también una causa que, dice Lisa, suele ser pasada por alto: la normalización del acoso. En entrevista con USA Today, Damour afirma que “las niñas están enfrentando acoso sexual a niveles que los adultos de hoy nunca enfrentaron”. Hoy, recuerda una investigación reciente de la American Association of University Women, donde se mostró que las niñas que están en los *high school* (de primero a cuarto medio) se ven afectadas a diario por conductas inapropiadas por parte de sus compañeros hombres. Esto va desde hacerles bromas con contenido sexual hasta tratar de tocarlas o alcoholizarlas para abusar de ellas.

—El estudio reveló que las jóvenes asumen que esto es parte de su vida como estudiantes de secundaria; piensan que simplemente tienen que soportarlo —acusa.

Felipe Lecannelier cree que en Chile esto también se da y de manera preocupante, porque la normalización del acoso comienza a muy temprana edad, incluso en la primera infancia. “Es parte del ser mujer chilena”, sentencia.

—El acoso es una fuente no menor de estrés, porque pone a las niñas y adolescentes en situaciones que no saben bien cómo manejar. Se sienten avergonzadas, cohibidas. Están recién comenzando a ser seres sexuales, y entender lo que eso significa en este contexto agresivo implica una sobrecarga importante de preocupación —precisa Lisa Damour.

La psiquiatra infanto-juvenil Flora de la Barra explica que es un error creer que el efecto estresante del acoso ocurre solo cuando el acosador o abusador es siempre el mismo o está en el entorno cercano de la víctima: el problema surge cuando se trata de eventos repetitivos, sin importar su origen.

—Cuando una niña sufre algún tipo de abuso, de cualquier gravedad, el cuerpo reacciona como la hace ante cualquier peligro, liberando cortisol. Si esto se repite muchas veces, el mecanismo se enquistaba en el cuerpo. Da igual si la fuente del problema es siempre la

misma persona o va variando: el riesgo de alterar la vida sexual adulta es alto, porque los episodios repetitivos de este tipo van asociando a la sexualidad con conceptos como “peligro” o “desagrado”.

ESTRESADAS POR EL ESTRÉS

La reacción de los padres cuando sus hijas enfrentan crisis es fundamental para cerrar el ciclo negativo de estrés y ansiedad. Lecannelier explica:

—Los estudios plantean que es en los momentos de estrés cuando realmente valoramos el vínculo con los otros, porque ahí descubres si están ahí para ti o no. Son los momentos de oro de la crianza. Si los padres reaccionan mal, eso invalida cualquier esfuerzo positivo que hayan hecho en otras áreas. Tienen que empatizar y contener. Y deben dar un mensaje de presencia, aunque ese mensaje sea: no tengo idea de qué hacer, pero estoy aquí, no me voy a alejar de ti.

Damour cree que el primer paso para darles a las niñas y jóvenes una mayor confianza en sí mismas, algo vital para manejar situaciones demandantes, es cambiar su mirada sobre el estrés y la ansiedad. Deben entender que, en su justa medida, se trata de mecanismos fisiológicos adaptativos que nos ayudan a estar alertas frente a los problemas, identificarlos a tiempo y prepararnos para actuar. Según explica la psicóloga, la ansiedad cumple un rol protector, que nos permite anticipar riesgos. Y esto no se refiere solamente a evitar peligros físicos —por ejemplo, darse cuenta de que no se deben subir a un auto conducido también por un amigo ebrio— sino que también en peligros que define como “internos”, ayudando a frenar conflictos interpersonales a tiempo. El estrés, en cambio, es una fuerza que nos lleva a rendir al máximo.

El estrés y la ansiedad solo son un problema, recalca, cuando se cruza el umbral de la normalidad, los sistemas fisiológicos se colapsan y se entorpece el diario funcionar. Pero esto no es el mensaje que les estamos enviando a las nuevas generaciones.

—Lo que hoy vemos es niñas estresadas por el estrés y ansiosas por la ansiedad —advierte la psicóloga—. Al primer síntoma físico de cualquiera de estas dos respuestas normales, se asustan y se paralizan. Deben aprender que el cuerpo está hecho para reaccionar, por ejemplo, con transpiración excesiva o taquicardia, y no sentirse fuera de control por ello. También tienen que saber que si se enfrentan a algo interesante, sentirán una cuota normal de estrés y ansiedad que las movilizará, las hará avanzar. Solo el hecho de crecer ya es estresante y provoca ansiedad, lo que es totalmente normal. Pero eso depende mucho de cómo los padres y los adultos en general hablan sobre el estrés. Si siempre se refieren a estas respuestas corporales como algo patológico, así lo entenderán los más jóvenes. En cambio, si normalizan lo que las niñas están sintiendo, sentirán alivio y también más apertura a hablar de sus problemas con sus padres —explica. Y agrega:

—Cuando enfatizamos los beneficios del estrés y la ansiedad, ayudamos a nuestras hijas a usarlos a su favor. ■