

Prensa La Tribuna
prensa@latribuna.cl

Síndrome de la mujer que puede con todo: qué es, por qué ocurre y cómo afecta la salud mental femenina

Detrás del 57% de consultas en salud mental hay mujeres con culpa al descansar, miedo a fallar y una carga que se normaliza hasta que ya no se puede más. Una especialista ayuda a entender por qué.

La presión por rendir en todos los ámbitos: trabajo, maternidad, pareja, vida social e imagen personal, se ha convertido en una exigencia constante para muchas mujeres. En un contexto que promueve la productividad, la autosuperación y el equilibrio perfecto entre vida personal y profesional, el ideal de "poder con todo" se instala como estándar. Lo que socialmente se aplaude como fortaleza y capacidad de organización hoy muestra su otra cara: ansiedad, agotamiento y un desgaste emocional que muchas mujeres viven en silencio.

Según datos recientes, el 57,5% de quienes solicitan atención en salud mental son mujeres, muchas de ellas sobrepasadas por una doble o triple jornada que combina trabajo remunerado, tareas domésticas y gestión emocional. Fiorella Mauriziano, psicóloga de Grupo Cetep, aborda las causas de esta sobrecarga, su impacto en la salud mental y cuándo la autoexigencia deja de ser saludable.

MÁS TRABAJO, MENOS DESCANSO

En 2025 se publicaron los resultados de la II Encuesta Nacional sobre Uso del Tiempo, elaborada por el Instituto Nacional de Estadísticas (INE), evidenciando que las mujeres destinan en promedio cerca de dos horas más al día que los hombres a tareas domésticas y de cuidado no remuneradas.

"Hablamos de una sobreexigencia que no es sólo individual, sino también estructural, cuando observamos estos datos, vemos que no se trata solo de organización personal, sino de una distribución desigual de responsabilidades" explica Fiorella Mauriziano, psicóloga

de Grupo Cetep.

La especialista agrega que muchas mujeres sostienen simultáneamente el trabajo remunerado, las tareas domésticas y el cuidado de otros. "Eso reduce significativamente sus espacios de descanso y recuperación, transformándose en un factor de riesgo para la salud mental", advierte.

Esta sobrecarga también se refleja en las consultas en salud mental. Un análisis realizado por MHAITE mostró que el 57,5% de quienes solicitaron atención correspondía a mujeres, frente a un 42,2% de hombres.

"Muchas normalizan el agotamiento durante años y consultan cuando el malestar ya interfiere en el sueño, la concentración o las relaciones personales. Ahí vemos que la exigencia sostenida empieza a tener consecuencias más profundas", comenta Mauriziano.

EL COSTO PSICOLÓGICO DE NO PODER FALLAR

En este contexto surge lo que popularmente se ha denominado el síndrome de la mujer que puede con todo. Según Mauriziano, las mujeres sienten que deben rendir al máximo en todos los ámbitos de su vida, sin margen de error.

"En consulta vemos cada vez más mujeres que llegan exhaustas, no solo por la carga objetiva de responsabilidades, sino por la presión interna de tener que responder bien en todo", explica.

La psicóloga agrega que muchas sienten que descansar es irresponsable o que pedir ayuda es sinónimo de fracaso. "Esapresión interna constante es lo que finalmente termina generando desgaste emocional", advierte.

La especialista explica que hoy no solo se espera que la mujer trabaje y sea exitosa profesionalmente. También debe ser madre presente, pareja atenta, hija disponible, amiga incondicional y mantener estándares elevados de imagen y autocuidado. A esto se suma una narrativa cultural que premia la productividad constante y romantiza el "no parar nunca".

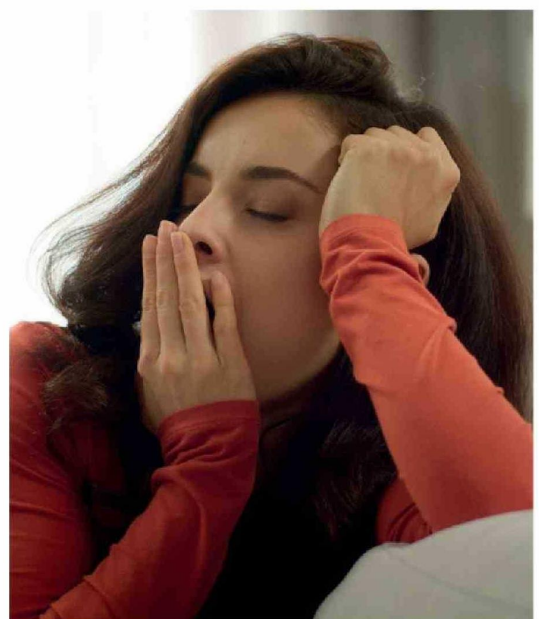
"Culturalmente se asocia el valor de la mujer con sostener múltiples roles. Cuando esa expectativa se vuelve realidad, cualquier error se vive como un fracaso personal", señala Mauriziano.

La psicóloga de Grupo Cetep precisa que muchas internalizan esta exigencia como parte de su identidad. "La idea de 'no puedo fallar' se transforma en una regla que dificulta pedir ayuda, delegar o simplemente reconocer el cansancio", concluye.

CUANDO LA AUTOEXIGENCIA DEJA DE SER SALUDABLE

La autoexigencia puede ser un motor de logro, pero cuando se transforma en una presión constante y desmedida comienza a afectar la salud mental. No solo se expresa en ansiedad persistente, insomnio o irritabilidad, sino también en culpa al descansar y un miedo excesivo a cometer errores.

Con el tiempo, vivir en un estado permanente de alerta y rendimiento termina pasando la cuenta. Según Mauriziano, esta dinámica sostenida puede



MÁS ROLES, MENOS TIEMPO y miedo a fallar: la combinación que está detrás del agotamiento silencioso de muchas mujeres.

impactar en la autoestima, deteriorar la calidad de las relaciones y afectar incluso la salud física.

"Lo más complejo es que muchas mujeres no identifican de inmediato que están sobrepasadas", advierte la psicóloga. La razón, explica, es que han aprendido a funcionar en ese nivel de exigencia y se acostumbran a operar desde el cansancio.

Con el tiempo, esa adaptación tiene un costo. "Minimizan sus propias señales de agotamiento y cuando finalmente consultan, suelen sentirse desbordadas", señala.

La especialista precisa que esa sensación de desborde viene acompañada de una fuerte culpa. "Sienten que han fallado, cuando en realidad han estado sosteniendo una presión muy alta durante mucho tiempo", concluye Mauriziano.

RECONOCER LÍMITES TAMBIÉN ES FORTALEZA

Cuestionar el mandato de

"poder con todo" no implica renunciar a metas o responsabilidades, sino ajustar expectativas y reconocer límites antes de que el desgaste sea mayor.

En la práctica, esto se traduce en cambios concretos y cotidianos. "Aprender a decir que no, aceptar que no todo depende de una sola persona y entender que descansar no es perder el tiempo", enumera Mauriziano.

La psicóloga reconoce que ese cambio no es sencillo. "Muchas mujeres sienten culpa cuando bajan el ritmo, porque han internalizado la exigencia como parte de su identidad", explica.

Sin embargo, advierte que esa culpa responde a una exigencia cultural y no a una realidad objetiva. "El descanso y la delegación no son señales de debilidad, son medidas preventivas en salud mental", señala la especialista.

Mauriziano es enfática en el mensaje final. "Sostenerlo todo solo no es fortaleza. Es una carga que tarde o temprano pasa la cuenta", concluye.



Fiorella Mauriziano, psicóloga.