

# Mujeres estresadas en pandemia: cuándo saber que es hora para ti

De las consultas sobre salud mental en la crisis sanitaria, el 70% las hacen ellas. Expertos explican los números.

Camila Infanta S.

**T**eletrabajo en la gran mayoría de los casos, muchas al cuidado de niños que no asisten al colegio (o jardín) hace 8 meses, deberes de la casa que se puede compartir con otro adulto o sola, miedo al contagio y escasa vida social. Los factores de estrés actuales son grandes y no todos los seres humanos lo asimilan de la misma forma. De hecho, un reciente estudio del sitio de consultas psicológicas online reveló que desde que comenzó la pandemia, el 70% de quienes han solicitado una atención son mujeres.

Entre los 25 y 35 años, los síntomas más comunes fueron la ansiedad (24%), insomnio (14%), problemáticas de aislamientos (12%) y problemas familiares (6%).

“Las circunstancias actuales han demostrado que cuidar el equilibrio emocional es una necesidad que no se puede postergar, cada vez más personas y empresas se han dado cuenta de que tan importante como perseguir objetivos, es detenerse de vez en cuando”,



EL TELETRABAJO Y LOS QUEHACERES DE CADA CASA Y FAMILIA TIENEN ESTRESADAS A LAS MUJERES.

aseguró Manuel Araya, psicólogo de la plataforma Psyalive.com.

## VACIAR LA MOCHILA

La psicóloga de la Universidad Católica Silva Henríquez, Cecilia Besse, acuña un término que le parece clave para explicar este fenómeno y a la vez la forma de resolverlo antes de recurrir a una terapia: “Vaciar la mochila”.

“Durante el día a todos

los seres humanos nos van pasando cosas y eso va llenando tu mochila. Pueden ser hechos positivos o negativos, también preocupaciones de cosas que no alcanzamos a hacer o que se mantienen en el tiempo. Todo eso la llena, por lo que tiene que haber un momento para vaciarla”, explica.

Agrega que el hecho de que las mujeres consulten más a especialistas de salud mental tiene todo el

sentido del mundo, tanto en pandemia, como sin ella. Y es que “ellas son las que se preocupan. Los hombres actúan cuando tienen que actuar, pero tienen la capacidad de no pensar en nada ni planificarse, las mujeres son todo lo contrario, piensan en todo y gracias a eso es que pueden hacer mil cosas a la vez también”.

Por eso, Besse aconseja que independiente en la

condición en la que esté viviendo la pandemia, ya sea sola en casa o trabajando junto a hijos, pareja y quehaceres varios, es importante darse un tiempo personal. Todos los días.

“Idealmente en la noche, hay que encontrar un espacio de soledad (si es que pasas el día lleno de gente, sino, tiene que ser un espacio de sociabilidad) y ver qué fue lo bueno, qué fue lo malo. Uno termina

“  
 Hay que encontrar un espacio de soledad y ver qué fue lo bueno, qué fue lo malo y mirar lo positivo.

Cecilia Besse  
 psicóloga Uch

bien agobida, pero hay varias cosas positivas. Por ejemplo, los niños suelen estar felices de tener a la mamá en casa. O sea quizás los niños aprendieron poco en el colegio, pero se fortalecieron lazos y ese es un regalo”, cuenta.

Y agrega: “El error más grave que cometen las mujeres es que uno se levanta en función de lo que debe hacer (casa, niños, pega) y se acuesta en función de lo mismo”.

Sobre cuándo es hora de consultar a un especialista, pensando en que la mochila simplemente no se descargó sola, Besse dice que ese momento llegó cuando se duerme mal, hay ansiedad o exceso de aislamiento social.🌀