

INICIO » SALUD

Estrés crónico: Síndrome de la mujer acelerada

VIDA DE LOCOS. ¿Siente que vive corriendo de una cosa en otra? ¿Tiene tantas preocupaciones en su cabeza que no sabe por dónde empezar? Tome aire y deténgase. Es hora de tomar conciencia del ritmo de vida frenético que está llevando. Por intentar abarcar todo, la que pierda más puede ser usted.

por: **MARÍA PAZ MALDONADO** / FOTOS: **LATINSTOCK** Comentarios: [0](#)



Levantar a los niños. Llevarlos al colegio. Llegar corriendo al trabajo. Salir de una reunión para entrar a otra. Comer apurada. Hacer papeleo en su oficina. Recolectar a sus hijos entre actividades extraprogramáticas y casas de amigos. Ayudar con las tareas escolares. Preparar la cena. Acostarse y caer rendida sobre su almohada. Empezar un nuevo día. Si se identifica en alguna medida con esta secuencia, puede ser una de las tantas candidatas para tener el Síndrome de la Mujer Acelerada.

¿Síndrome de qué? se preguntará. Brent Bost, obstetra y ginecólogo estadounidense, acuñó este término para definir a aquellas mujeres entre 25 y 55 años, con hijos menores de edad, y que intentan compatibilizar la vida familiar con el éxito profesional. De acuerdo a un estudio realizado por el especialista -avalado por el Centro de Medicina Sexual de la Universidad de California-, 30 millones de estadounidenses padecen de este síndrome. Aumento de peso, insomnio, disminución de la libido y oscilaciones del humor, son los principales síntomas de esta condición determinada por un

cuadro de estrés crónico.

Si bien el estrés tiene causas y manifestaciones distintas en cada persona, en el caso de las mujeres aceleradas éste se asocia a la 'prisa' con la que se vive el día a día. Tratar de abarcar todo, una apretada agenda y la sobreexigencia muchas veces autoimpuesta, son la razón de ser de este síndrome. La importancia de asumir esta condición está precisamente en que gran parte de esta tensión se puede evitar o al menos disminuir.

A pesar de que el término aún no es muy conocido en Chile, el Síndrome de la Mujer Acelerada describe una realidad que caracteriza a la sociedad moderna, y de la cual las chilenas no están exentas. Vivir corriendo entre una tarea y otra parece ser un escenario cada vez más normal, pero la realidad es que no es sano. Ser exitosa profesionalmente y cumplir con las demandas de su vida personal sin sacrificar su bienestar en ello es posible, pero primero es necesario detenerse y tomar conciencia de la vida loca que está llevando.

La socióloga de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad de Chile Silvia Lamadrid explica algunas de las razones de este caótico ritmo de vida: "Las mujeres entran a la fuerza laboral en circunstancias en que son desvalorizadas por el hecho de ser mujeres. Sobre esto, a sus ambiciones profesionales se le suman las demandas de su rol tradicional que no ha sido abandonado. Tratando de conciliar estos dos mundos, viven muy sobrecargadas". La mente de la mujer no para; mientras organiza una reunión está pensando con quién están sus hijos o qué tiene que hacer después; esta es una tensión adicional constante que silenciosamente las va desgastando.

Una de las cosas más preocupantes es que se vive en este frenesí como si fuera algo normal. "La mayoría de la gente vive corriendo como si fuera natural, pero no siempre ha sido así", agrega Lamadrid. Pero ¿cómo alcanzar las metas profesionales sin sacrificar el ser buenas madres, esposas, hijas o amigas? ¿Se puede tener lo mejor de los dos mundos? La solución requiere de un gran esfuerzo por parte de la principal afectada: usted.



TOMAR CONCIENCIA

Bajar las revoluciones no es tarea fácil, sobre todo cuando el entorno sigue moviéndose a una velocidad a veces desorientadora. El psicólogo clínico de la Universidad Católica de Chile Claudio Araya señala que en esta tarea es

1^{er} Concurso de Vitrinas
Navidad 2010



fundamental la determinación personal. "Primero es necesario hacer un reconocimiento de que si sigo funcionando así voy a terminar mal yo y la gente que me rodea. Luego viene una etapa de reconstrucción y habituación, en que si uno hace un pequeño cambio, va a generar cambios en los demás. Este círculo virtuoso requiere de esfuerzo, mantenimiento y apoyo, sin embargo es importante recordar que el primer paso lo da uno. A veces hay que atreverse a ir contra la corriente", plantea.

En esta misma lógica, Claudio Araya explica: "Las personas empiezan a vivir en una especie de piloto automático. No paran nunca y recién en la noche se dan cuenta de que han vivido un día. Las consecuencias son nefastas, y lo peor es que no lo notan porque se acostumbran a ese automatismo

producto de una vida acelerada".

Y no es sólo cuestión de vivir de prisa, el asunto se torna más grave cuando las consecuencias comienzan a hacerse evidentes. Laura Moncada, directora de la Clínica de Atención Psicológica de la Universidad de Chile, explica que "existe la posibilidad de enfermarse física y psicológicamente, romper relaciones de pareja e incluso llegar a ser negligente con los hijos".

BAJAR LAS REVOLUCIONES

Moncada sugiere un interesante antídoto para frenar este estrés constante: "Generalmente les digo a mis pacientes que vuelvan a su cuerpo, que regresen al contacto con él mediante alguna práctica corporal (meditación, yoga, deporte, etc.). En la mayoría de los casos el aceleramiento viene de un esfuerzo mental, de pensar y de desear. Cuando se vuelve al cuerpo la gente comienza a retomar el equilibrio. Hay que detenerse; para pensar, comer, trabajar (...). Tomarse el tiempo para hacer las cosas".

Claudio Araya, autor del libro *El Mejor Avance es Detenerse; Mindfulness en lo Cotidiano*, introduce un interesante concepto al debate, y una posible solución para el síndrome. Mindfulness se entiende como atención y conciencia plena y es un llamado a "volver a lo cotidiano con una actitud de atención", como sugiere Araya. "Es necesario comenzar a ver la vida de una manera distinta; conectarse con la respiración, poner atención en lo que hacemos, sentir las cosas. No 'desconectarse', porque simplemente a veces no se puede, pero sí encontrar tranquilidad en nuestra rutina y cultivar esos espacios de silencio", dice.

Sobre en qué poner atención, eso se lo dejamos a usted. Si va en su auto recapacite sobre su día o suba el volumen a la radio y cante a todo pulmón; si se está desmaquillando, tómese esos 15 minutos para regalarse con una rica crema; al comer sienta los sabores; y así, poco a poco, tome conciencia de su día. "Cultivar la atención plena, o esta capacidad de estar atento, trae enormes beneficios individuales y sociales. Mayor bienestar, mayor calidad de vida, y se puede complementar perfectamente con el desarrollo profesional", explica Araya.

Así es que alíviese. Se puede encontrar tranquilidad en medio del caos. No tiene que esperar a tener unos días de licencia o que sus hijos se vayan de veraneo con una familia amiga para tener un respiro; ni, peor aun, desear en secreto cerrar la puerta de su pieza con llave y olvidarse de todo y de todos. Es hora de sumar una nueva tarea a su larga lista de 'cosas por hacer': preocuparse por usted. Anótelos en su agenda, no vaya a ser que al término de esta lectura corra a hacer otra cosa y lo olvide.

¿Cómo me detengo?

Realice actividad física por lo menos dos veces por semana.

Aproveche momentos como la hora de almuerzo para desconectarse del trabajo.

Tómese un momento del día -aunque sea unos minutos- para descansar y relajarse.

Haga su rutina diaria con más calma.

No se prive de hacer lo que le gusta, encuentre los espacios para darse un gusto.

Haga una cosa a la vez.

GROUPON en Santiago  **-70%**
PERFUMES [¡Consíguelo!](#)

Gracias por leer este artículo. Si quieres puedes dejar un comentario, estos son siempre leídos y bien apreciados. También puedes compartir esta información utilizando los siguientes servicios:

 Enviar a un amigo  Marcar en Delicious

DEJA TU COMENTARIO

COMENTARIO:

NOMBRE:

EMAIL:

Comentar

Quedan 500 caracteres

COMENTARIOS



 Subir

Mujer

Consortio Periodístico de Chile S.A. Derechos reservados

Se prohíbe expresamente la reproducción o copia de los contenidos de este sitio sin el expreso consentimiento de Consortio Periodístico de Chile S.A.

¿Necesita Información Comercial? ¿Desea Contactarse con el Área Editorial?