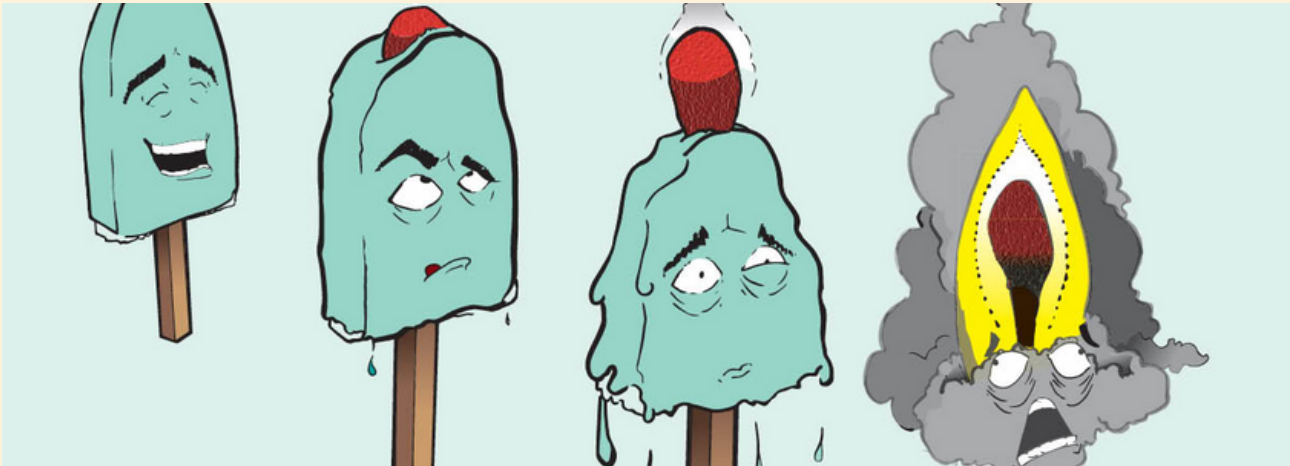


¿CÓMO EVITAR EL BURNOUT PARENTAL?

Por: *Jessica Grose - New York Times/Parenting*

El agotamiento que siente como padres y el agotamiento que siente en el trabajo son dos fenómenos separados con síntomas similares.



- Tanto los padres que trabajan como los que se quedan en casa pueden sufrir de agotamiento parental. Los factores de riesgo para el agotamiento de los padres pueden incluir ser una mujer, trabajar a tiempo parcial o no, y tener un título universitario. Los padres que trabajan tienen mayor riesgo de agotamiento de los padres si su lugar de trabajo es inflexible.

- Los signos de burn out de los padres son agotamiento abrumador, desapego emocional de los hijos, pérdida de efectividad y placer en el papel de ser padres, y un cambio marcado en el comportamiento hacia los hijos.

- Para combatir el burn out de los padres, es necesario abandonar el ideal del padre perfecto y tratar de pedir ayuda práctica a otros padres o a tu pareja (dividir las tareas del hogar de manera más equitativa) cuando sea posible o a expertos (psicólogos, terapeutas familiares)

Descubrí que el agotamiento que se siente como padre y el agotamiento que siente en el trabajo son dos fenómenos separados con síntomas similares. "Puede estar totalmente separado de sus hijos y funcionar bien en el trabajo", dijo la Dra. Isabelle Roskam, Ph.D., profesora de psicología de la Universidad Católica de Lovaina en Bélgica, que investiga el burn out de los padres. "Y puede estar totalmente abrumado y súper estresado en el trabajo al punto de ser grosero o desapegado con los clientes y aún así estar feliz de volver a casa y cuidar a sus hijos". Sin embargo, si se ignora cualquier tipo de burn out, puede afectar todo, por lo que es importante abordar el problema antes de que se vuelva sistémico. Hablamos con un psicólogo clínico y tres académicos que estudian el burn out; Nos dieron recomendaciones para diagnosticar y reparar el agotamiento en todas las partes de su vida.



En su investigación, la Dra. Roskam y su colega, la Dra. Moira Mikolajczak, Ph.D., profesora de psicología en la Universidad Católica de Lovaina, descubrieron que la cantidad de tiempo que las personas pasaban trabajando no afectaba el agotamiento que sentían en casa, pero la cantidad de flexibilidad en el trabajo sí importaba. El trabajo en sí no es el problema, dijo el Dr. Roskam, es reconciliar su vida laboral con la vida familiar.

El burn out es un proceso. "No te quemas durante la noche", dijo el Dr. Roskam. La fatiga y el aumento de la irritabilidad, dijo, son indicadores tempranos. Los padres necesitan cada uno de los siguientes cuatro síntomas para obtener un diagnóstico claro de burn out, concluyeron el Dr. Roskam y el Dr. Mikolajczak:

1. Agotamiento abrumador. "Por lo general, informan que se sienten tan agotados que el simple hecho de pensar en lo que necesitan hacer por sus hijos es agotador", dijo el Dr. Roskam. "Tienen cero energía y no quieren despertarse".
2. Desprendimiento emocional de los niños. Esto es consecuencia de su agotamiento, ya que los padres se retiran de la gestión del bienestar y la educación cotidiana de sus hijos. Incluso pueden tener problemas para mostrarles a sus hijos cuánto los aman. •
3. Pérdida de productividad y placer en su rol parental. Ya no pueden realizar sus tareas habituales relacionadas con la crianza y desearían ser algo más que un padre.
4. Cambio de comportamiento. El agotamiento, el desapego y la pérdida de eficacia constituyen un cambio notable en la forma en que una madre o un padre actúan hacia sus hijos.

¿Qué hacer?

La Dra. Inger Burnett-Zeigler, Ph.D., psicóloga clínica y profesora asistente de psiquiatría y ciencias del comportamiento en la Universidad Northwestern, les pregunta a los clientes que están abrumados: "¿Realmente tienes que hacer todo lo que crees que tienes que hacer en este momento?" Obviamente no puedes dejar de alimentar a tu familia todos los días. Pero no tiene que limpiar todos los platos ni crear el disfraz de Halloween casero perfecto para su hijo. "Si no terminas todos los platos y te tomas 20 minutos para ti, que sean placenteros o agradables, donde puedas sentarte, leer o relajarte", dijo el Dr. Burnett-Zeigler, "ese es un mejor uso de tu tiempo".

El Dr. Roskam y el Dr. Mikolajczak enmarcaron el burn out de los padres como un problema de riesgos que supera los recursos. Por ejemplo, un riesgo podría ser llevar a sus hijos a actividades, lo que lleva mucho tiempo y puede involucrar conducir en un tráfico pesado. Un recurso podría ser intercambiar deberes de viaje compartido con otra familia, o traspasar esa responsabilidad a su cónyuge, si está en una familia de dos padres. Cuando sus riesgos superan con creces sus recursos, está peligrosamente desequilibrado y puede quemarse.