

Qué es el agotamiento parental y cuáles son sus síntomas

25/09/2024



La crianza de los hijos implica una cantidad significativa de trabajo, desde las tareas diarias como la alimentación y el cuidado hasta la gestión de actividades extracurriculares y el apoyo emocional.

La ausencia de una red de apoyo, como familiares cercanos, amigos o servicios de cuidado infantil, puede aumentar la presión sobre los padres, al igual que tener expectativas muy altas y poco realistas sobre el desempeño como padre, ya sea autoimpuestas o derivadas de las normas sociales, pueden contribuir al agotamiento.

Qué es el agotamiento parental

El agotamiento parental, también conocido como *burnout* parental, es un estado de **agotamiento físico, emocional y mental** que los padres pueden experimentar debido a las demandas constantes y estresantes de la crianza de los hijos. Este fenómeno puede afectar a padres de todas las edades y en diversas circunstancias, y tiene múltiples dimensiones que se manifiestan de diferentes maneras.

Cuáles son los síntomas del agotamiento parental

- **Agotamiento emocional:** sentirse constantemente cansado, abrumado, o incapaz de lidiar con las demandas diarias. Esto puede llevar a sentimientos de desesperanza y desilusión.
- **Desinterés o desconexión:** pérdida de interés en actividades que solían ser placenteras y en la interacción con los hijos. Los padres pueden sentirse desconectados o distantes.
- **Irritabilidad y frustración:** aumento de la irritabilidad y la frustración, a menudo con reacciones desproporcionadas a situaciones cotidianas.
- **Sentimientos de inadecuación:** sentirse inadecuado o que no se está cumpliendo con las expectativas como padre, a pesar de los esfuerzos realizados.
- **Problemas de salud:** problemas físicos como dolores de cabeza, insomnio, fatiga crónica, o trastornos gastrointestinales pueden manifestarse como resultado del estrés prolongado.

Cómo afecta el «burnout» parental, según el género

Las mujeres pueden experimentar un agotamiento emocional más **pronunciado** debido a la combinación de múltiples roles y responsabilidades y pueden sentir una mayor culpa por no cumplir con las expectativas de ser la madre ideal, lo que puede agravar el agotamiento.

Los hombres pueden sentir una **presión adicional** para cumplir con el rol de proveedor financiero, lo que puede añadir estrés al combinarlo con las responsabilidades de crianza. El estrés prolongado puede manifestarse en problemas de salud física, como tensión muscular, dolores de cabeza y problemas cardíacos.

5 consejos para evitar el agotamiento parental

- **Establecer límites claros:** Definí horarios y espacios para desconectar de las tareas parentales y laborales.
- **Buscar apoyo:** No dudes en pedir ayuda a familiares o amigos, o incluso recurrir a profesionales si es necesario.
- **Priorizar el autocuidado:** Reservá tiempo para actividades que te relajen o te generen bienestar, como ejercicio, meditación o hobbies.
- **Mantener expectativas realistas:** Aceptá que no es posible hacerlo todo de manera perfecta y que está bien cometer errores.
- **Fomentar la independencia de los hijos:** Enseñarles a ser autónomos según su edad, lo que aliviará la carga de los padres.