



MUJERES DE LA GENERACIÓN X

Por qué postergan la salud mental

MIENTRAS SOSTIENEN LA CRANEA DE SUS HIJOS, EL CUIDADO DE PADRES MAYORES Y LAS EXIGENCIAS LABORALES, LAS MUJERES ENTRE 46 Y 61 AÑOS SUELEN DEJAR SU PROPIA SALUD MENTAL EN EL TERCER LUGAR. ESTUDIOS INTERNACIONALES Y ESPECIALISTAS ADVIERTEN QUE LA AUTOEXIGENCIA, PRIORIZAR SIEMPRE A LOS DEMÁS Y LA NORMALIZACIÓN DEL MALESTAR RETRASAN LA BÚSQUEDA DE AYUDA, INCLUSO CUANDO LA ANSIEDAD O EL AGOTAMIENTO YA AFECTAN SU CALIDAD DE VIDA.

— de Valentina Cordero Vilgis

A sus 58 años, Mónica Hernández siente que siempre tiene alguien entre que ella, María de tres hijos, esposo, hija y ella, aunque que durante gran parte de su vida se esforzó en cuidar a los demás. Cuando su hermano falleció, quedó a cargo a sus tres sobrinos, luego dejó de trabajar tras el nacimiento de su hija menor y, desde entonces, sus propias necesidades quedaron relegadas a un segundo plano.

Hace poco comenzó a tomar pastillas para dormir. Desde hace meses se despierta durante la noche. La última vez dijo: "¿cómo me he vuelto así? ¿qué hago a continuación con esto de la vejez? ¿cómo voy a manejar esto?".

El diagnóstico, sin embargo, no es solo físico. Ella dice en que cuando que no se siente cómoda pero nada, simplemente siente una obligación a seguir.

En México hacen mucho ruido por Francisco Rojas, quien dice que para su día de mañana, "recuerda" la familia también la familia se despierta. Se despierta la familia en que debe darle un espacio para el sueño y la recuerda que son hijos — "en 10, 20 y 30 años" — ya no dependes de ella como antes, pero Hernández admite que le cuesta dejar de prestar a los demás.

Sin embargo, según a un psicólogo por primera vez en una entrevista aunque en este estado.

Historia entre la vida han encontrado los temas de la Organización Mundial de la Salud (OMS), a principios de este año, el organismo lanzó a fortalecer la atención de la salud de las personas mayores de 60 años, una etapa en la que los cambios

cambios biológicos, sociales y emocionales que pueden afectar al bienestar.

Además, una encuesta realizada en el Reino Unido por la British Association for Counselling and Psychotherapy (BACP), a mujeres de la Generación X — personas entre 46 a 61 años — reveló que casi dos de cada tres han experimentado problemas de salud mental y que cerca del 60% de quienes los presentan no buscan apoyo profesional, pese a que muchas reconocen sufrir ansiedad, trastornos del sueño, duelo, sensación de agotamiento y pérdida del entusiasmo por la vida.

En países también se observa en la consulta clínica. La psicogerontóloga Patricia Pinto, fundadora de Espacio Rescato, un centro especializado en la atención de personas mayores de 50 años, explica que muchas mujeres enfrentan cuando el mal estar y en la intimidad.

— Son mujeres que muchas veces llegan, no con un trastorno emocional, sino con una crisis, a veces, a veces la gente quiere irse y luego otra más ansiedad o estrés y que necesitan soluciones rápidas, porque están demasiado ocupadas por la pega, por el cuidado de los hijos, de los papás y también por sus propias dificultades también la especialidad.

Sin embargo, una demora no es solo por la falta de tiempo, también refleja una forma de enfrentar la vida que caracteriza a muchas mujeres de esta generación, acostumbradas a sostener a otros. Así lo resume Katherine Llanos, vicepresidente de la Sociedad Chilena de Salud Mental y psiquiatra de Clínica Las Condes.

— Esto es una generación entregada a los cuidados de terceros, es lo que nos caracteriza y eso puede ser un problema.

EL PESO DE LA FORTALEZA

Katherine Llanos explica que muchas mujeres de la Generación X enfrentan simultáneamente tres grandes responsabilidades: continúan desarrollando sus carreras profesionales o emprendimientos, mantienen un rol activo en la crianza de sus hijos y, al mismo tiempo, comienzan a asumir el cuidado de padres u otros familiares mayores.

Esta generación tiene lo que se llama "la triple presencia". Son mujeres que están cuidando, maternando y además construyendo relaciones.

Pero, para las especialistas, también existe un mandato cultural que las empuja a ser quienes sostienen, organizan y resuelven. Valentina Morales, académica de la Universidad Andrés Bello, lo lleva a un ejemplo cotidiano:

— Uno lo ve en los colegios. Los niños llegan con trabajos más descuidados o se les puede romper la ropa, lo que deja a las niñas al otro lado, donde la mujer es la que ordena, la que es precavida y la que soluciona los problemas.

En aprendizaje, dicen las especialistas, acompaña a muchas mujeres durante toda su vida adulta.

Marcela Fuentes, una ejecutiva de cuentas de 61 años de una empresa de servicios financieros, asegura que desde muy joven sintió que debía ser quien sacara adelante a su familia. Compatibilizó una intensa vida laboral con la crianza de sus tres hijos y, con los años, también enfrentó separaciones, duelos y problemas familiares sin detenerse.

— La vida no te puede ganar, tú le tienes que ganar a la vida. —dice Fuentes como una consigna que aprendió con los años—.

No hay tiempo para parar.

Para la ejecutiva de cuentas, enfrentar las dificultades también implica mostrarse siempre fuerte y "no mostrar una imagen de preocupación de tristeza". Una exigencia que usualmente termina por convertirse en una forma de vivir. Incluso, hay momentos, lo muestra expresamente que durante el último tiempo, los meses que vivió durante los períodos de estrés se debían a una afectación de su salud mental.

Para Patricia Pinto, una experta en su especialidad, algo que no se puede expresar son las emociones, pero que el estrés en la familia, es que las mujeres que están cuidando a sus hijos y cuidando a los padres también se sienten muy solas.

Sin embargo, para Alejandra Rossi, académica y directora del Doctorado en Psicología de la Universidad Diego Portales, decir de una conducta puede existir una idea de resiliencia que merece ser revisada, ya que con frecuencia se confunde con resistir o soportar el malestar.

La resiliencia no tiene que ver con no pedir ayuda. No debería pasar por algo individual, sino que tenemos que generar ambientes resilientes, inclusive que generemos el fondo que las personas puedan expresarse de la mejor manera.

Se patrón también se observa en la consulta clínica. La psicogerontóloga Patricia Pinto, fundadora de Espacio Rescato, un centro especializado en la atención de personas mayores de 50 años, explica que muchas mujeres consultan cuando el malestar ya se ha intensificado.

— Son mujeres que muchas veces llegan, no con un insomnio ocasional, sino con uno severo, sintomatología ansiosa y depresiva más moderada o severa, y que necesitan soluciones rápidas, porque están demasiado ocupadas por la pega, por el cuidado de los hijos, de los papás y también por sus propias dificultades — sostiene la especialista.

Sin embargo, esa demora no es solo por la falta de tiempo, también refleja una forma de enfrentar la vida que caracteriza a muchas mujeres de esta generación, acostumbradas a sostener a otros. Así lo resume Katherine Llanos, vicepresidente de la Sociedad Chilena de Salud Mental y psiquiatra de Clínica Las Condes.

— Esto es una generación entregada a los cuidados de terceros; es lo que más resuelve y que trata de no ser un problema.



EL PESO DE LA FORTALEZA

Katherine Llanos explica que muchas mujeres de la Generación X enfrentan simultáneamente tres grandes responsabilidades: continúan desarrollando sus carreras profesionales o emprendimientos, mantienen un rol activo en la crianza de sus hijos y, al mismo tiempo, comienzan a asumir el cuidado de padres u otros familiares mayores.

Esta generación tiene lo que se llama "la triple presencia". Son mujeres que están cuidando, maternando y además construyendo relaciones.

Pero, para las especialistas, también existe un mandato cultural que las empuja a ser quienes sostienen, organizan y resuelven. Valentina Morales, académica de la Universidad Andrés Bello, lo lleva a un ejemplo cotidiano:

— Uno lo ve en los colegios. Los niños llegan con trabajos más descuidados o se les puede romper la ropa, lo que deja a las niñas al otro lado, donde la mujer es la que ordena, la que es precavida y la que soluciona los problemas.

En aprendizaje, dicen las especialistas, acompaña a muchas mujeres durante toda su vida adulta.

Marcela Fuentes, una ejecutiva de cuentas de 61 años de una empresa de servicios financieros, asegura que desde muy joven sintió que debía ser quien sacara adelante a su familia. Compatibilizó una intensa vida laboral con la crianza de sus tres hijos y, con los años, también enfrentó separaciones, duelos y problemas familiares sin detenerse.

— La vida no te puede ganar, tú le tienes que ganar a la vida. —dice Fuentes como una consigna que aprendió con los años—.

No hay tiempo para parar.

Para la ejecutiva de cuentas, enfrentar las dificultades también implica mostrarse siempre fuerte y "no mostrar una imagen de preocupación o de tristeza". Una exigencia que con el tiempo terminó por convertirse en una forma de vivir. Incluso hoy, reconoce, le cuesta expresar que durante el último tiempo, los meses que vivió durante los períodos de estrés se debían a una afectación de su salud mental.

Para Patricia Pinto, una experta en su especialidad, algo que no se puede expresar son las emociones, pero que el estrés en la familia, es que las mujeres que están cuidando a sus hijos y cuidando a los padres también se sienten muy solas.

Sin embargo, para Alejandra Rossi, académica y directora del Doctorado en Psicología de la Universidad Diego Portales, decir de una conducta puede existir una idea de resiliencia que merece ser revisada, ya que con frecuencia se confunde con resistir o soportar el malestar.

La resiliencia no tiene que ver con no pedir ayuda. No debería pasar por algo individual, sino que tenemos que generar ambientes resilientes, inclusive que generemos el fondo que las personas puedan expresarse de la mejor manera.

Se patrón también se observa en la consulta clínica. La psicogerontóloga Patricia Pinto, fundadora de Espacio Rescato, un centro especializado en la atención de personas mayores de 50 años, explica que muchas mujeres consultan cuando el malestar ya se ha intensificado.

— Son mujeres que muchas veces llegan, no con un insomnio ocasional, sino con uno severo, sintomatología ansiosa y depresiva más moderada o severa, y que necesitan soluciones rápidas, porque están demasiado ocupadas por la pega, por el cuidado de los hijos, de los papás y también por sus propias dificultades — sostiene la especialista.

Sin embargo, esa demora no es solo por la falta de tiempo, también refleja una forma de enfrentar la vida que caracteriza a muchas mujeres de esta generación, acostumbradas a sostener a otros. Así lo resume Katherine Llanos, vicepresidente de la Sociedad Chilena de Salud Mental y psiquiatra de Clínica Las Condes.

— Esto es una generación entregada a los cuidados de terceros; es lo que más resuelve y que trata de no ser un problema.

cambios biológicos, sociales y emocionales que pueden afectar al bienestar.

Además, una encuesta realizada en el Reino Unido por la British Association for Counselling and Psychotherapy (BACP), a mujeres de la Generación X — personas entre 46 a 61 años — reveló que casi dos de cada tres han experimentado problemas de salud mental y que cerca del 60% de quienes los presentan no buscan apoyo profesional, pese a que muchas reconocen sufrir ansiedad, trastornos del sueño, duelo, sensación de agotamiento y pérdida del entusiasmo por la vida.

En países también se observa en la consulta clínica. La psicogerontóloga Patricia Pinto, fundadora de Espacio Rescato, un centro especializado en la atención de personas mayores de 50 años, explica que muchas mujeres consultan cuando el malestar ya se ha intensificado.

— Son mujeres que muchas veces llegan, no con un insomnio ocasional, sino con uno severo, sintomatología ansiosa y depresiva más moderada o severa, y que necesitan soluciones rápidas, porque están demasiado ocupadas por la pega, por el cuidado de los hijos, de los papás y también por sus propias dificultades — sostiene la especialista.

Sin embargo, esa demora no es solo por la falta de tiempo, también refleja una forma de enfrentar la vida que caracteriza a muchas mujeres de esta generación, acostumbradas a sostener a otros. Así lo resume Katherine Llanos, vicepresidente de la Sociedad Chilena de Salud Mental y psiquiatra de Clínica Las Condes.

— Esto es una generación entregada a los cuidados de terceros; es lo que más resuelve y que trata de no ser un problema.

— Esto es una generación entregada a los cuidados de terceros; es lo que más resuelve y que trata de no ser un problema.

— Esto es una generación entregada a los cuidados de terceros; es lo que más resuelve y que trata de no ser un problema.

— Esto es una generación entregada a los cuidados de terceros; es lo que más resuelve y que trata de no ser un problema.

— Esto es una generación entregada a los cuidados de terceros; es lo que más resuelve y que trata de no ser un problema.

— Esto es una generación entregada a los cuidados de terceros; es lo que más resuelve y que trata de no ser un problema.

— Esto es una generación entregada a los cuidados de terceros; es lo que más resuelve y que trata de no ser un problema.

— Esto es una generación entregada a los cuidados de terceros; es lo que más resuelve y que trata de no ser un problema.

— Esto es una generación entregada a los cuidados de terceros; es lo que más resuelve y que trata de no ser un problema.

— Esto es una generación entregada a los cuidados de terceros; es lo que más resuelve y que trata de no ser un problema.

— Esto es una generación entregada a los cuidados de terceros; es lo que más resuelve y que trata de no ser un problema.

— Esto es una generación entregada a los cuidados de terceros; es lo que más resuelve y que trata de no ser un problema.

— Esto es una generación entregada a los cuidados de terceros; es lo que más resuelve y que trata de no ser un problema.

— Esto es una generación entregada a los cuidados de terceros; es lo que más resuelve y que trata de no ser un problema.

— Esto es una generación entregada a los cuidados de terceros; es lo que más resuelve y que trata de no ser un problema.

— Esto es una generación entregada a los cuidados de terceros; es lo que más resuelve y que trata de no ser un problema.

— Esto es una generación entregada a los cuidados de terceros; es lo que más resuelve y que trata de no ser un problema.

— Esto es una generación entregada a los cuidados de terceros; es lo que más resuelve y que trata de no ser un problema.

SIEMPRE HAY ALGUIEN PRIMERO

Para Jasna Henriquez, los días comienzan temprano y terminan recién pasadas las diez de la noche. Aunque actualmente está sin un trabajo estable, combina labores esporádicas como niñera con pequeños emprendimientos en torno al diseño y a la repostería, mientras se encarga de las tareas domésticas y del cuidado de su padre, quien recientemente estuvo hospitalizado. Vive con él y con sus dos hijas, de 22 y 14 años. Su hermano

