



Una mujer trabaja con su portátil en casa junto a su bebé. EL MUNDO

Ansiedad, fatiga mental y culpa: el teletrabajo de las madres

Expertas destacan que sufren más impacto psicológico y soportan aún más el peso de las tareas del hogar y el cuidado de los niños durante estas semanas de confinamiento

ROSABEL TAVERA CASTELLÓN
Ansiedad, fatiga mental, culpa e insomnio son las consecuencias que sufren las madres que teletrabajan durante el confinamiento, que padecen «mayor impacto psicológico» que los hombres y soportan aún más el peso de las tareas del hogar y del cuidado de los niños con la sensación perpetua de «no hacer nada al 100 %».

Sonia Reverter, doctora en Filosofía de la Universitat Jaume I de Castellón y miembro del Grupo de Investigación de Estudios Feministas y de Género, ha explicado a *Efe* que «la división sexual del trabajo en el confinamiento es más dura» en estos momentos.

Para Reverter, «dentro de casa hay poca conciencia de participación por parte de los hombres —que generalmente realizan dos terceras partes de las labores del hogar— y ahora, ya trabajen en casa o fuera, estos patrones de dedicación se han hecho más duros».

El teletrabajo para las mujeres «no es la solución sin un cambio cultural grande» y en estos momentos, desde que se decretó el estado de alarma, «solo hemos ido hacia atrás» en materia de conciliación y reparto de las tareas.

Las madres se sienten incomprendidas, ven un abismo entre las expectativas que se «venden» del

teletrabajo y la realidad. «Es un reto; la carga mental es insoportable; solo lo entendemos las que lo estamos pasando; querer estar a todo y tener la sensación de no llegar a nada; sentir que no das calidad ni en lo doméstico ni en lo laboral», todo con la sensación de culpa siempre detrás.

Por su parte, la terapeuta de gestión emocional Gracia Vinagre indica que el confinamiento se está alargando y «es la madre la que sigue teniendo la carga y la preocupación de que los hijos puedan seguir el hilo de las clases», y para ello «intenta hacer malabares» y tiene siempre su atención dividida.

Incluso aunque el padre trabaje en casa, señala la psicóloga, «ella está más alerta de lo que pasa a nivel familiar» y adapta su trabajo a los horarios de sueño de los niños y al del trabajo del padre.

Pese a todos los esfuerzos, añade Vinagre, «tiene un sentimiento de culpa por no cumplir los objetivos laborales que la hacen trabajar más horas y dormir menos», lo que está generando cuadros de ansiedad y problemas de sueño ya que «incluso sus ciclos biológicos se ven modificados».

A estas circunstancias se suma el agravante de que no hay posibilidad de contar con ayuda externa, ya que aquellas que tenían un pilar

en los abuelos u otros familiares ahora no pueden contar con ellos, y tampoco con los servicios de ayuda en la limpieza de la casa, en un momento en el que a causa de la Covid-19 las exigencias higiénico-sanitarias se han incrementado. «El exceso de responsabilidad que se les inculca a las mujeres tradicionalmente hace que el bienestar de su familia esté constantemente en la balanza y eso supone mucho

«El teletrabajo no es la solución sin un cambio cultural grande», dicen

Consideran que «es un reto porque la carga mental es insoportable»

estrés», añade la terapeuta, que nos lleva de nuevo «a esos cuadros de trastornos emocionales agudizados estos días».

Un estudio de la UNED sobre el estado de ánimo durante el confinamiento en España revela que uno de cada tres consultados está

pasando por cuadros de ansiedad, depresión o problemas del sueño, y de estos, el 70% corresponde a mujeres. Vinagre ha indicado que a esta carga mental se suma el hecho de no saber hasta cuándo se permitirá el teletrabajo o qué se podrá hacer con los hijos en verano.

La propuesta del Gobierno central de que puedan abrir las aulas para los menores de 6 años con ambos progenitores trabajando a partir del 25 de mayo —o para los territorios que estén en fase 2— «podrá ser un alivio, pero también es un plus de carga emocional para las madres».

Sonia Reverter indica que para algunas madres puede ser una solución pero «las que los lleven por necesidad se sentirán mal, incluso pueden ser señaladas socialmente» y de nuevo aumentará el sentimiento de culpa. En definitiva, «no aliviará» el estrés al que están sometidas sino que «comportará más ansiedad» y sentirán incluso que son «malas madres».

Gracia Vinagre aboga por «bajar los niveles de autoexigencia» en este contexto, ya que «no podemos sentirnos mal porque vean la tablet o coman chocolate», porque «todos tenemos que adaptarnos a esta situación», de la que, apostilla, «saldremos y todo mejorará».