

Papás 'quemados', hijos enfadados

Cuando las cargas familiares pesan hasta tal punto que ya no nos sentimos bien ni con nosotros mismos ni con nuestro papel de padres, surge el denominado síndrome de 'burnout' o agotamiento parental



Es importante saber que si nosotros les hablamos enfadados, ellos, nuestros hijos, nos contestan también enfadados. FREEPIK

E

l 'burnout' o síndrome de agotamiento parental es el malestar psicológico que sentimos debido a un agotamiento extremo que nos incapacita para llevar a cabo una parentalidad sana. Esto provoca el distanciamiento emocional con nuestros hijos y la aparición de dudas sobre nuestra capacidad como padres.

Con el término 'parentalidad sana' englobamos dos partes fundamentales y absolutamente com-

plementarias. Por un lado, la necesidad de criar y educar desde el respeto, fomentando acciones que favorezcan el desarrollo de los más pequeños, la comunicación asertiva, la protección ante el conflicto, el fortalecimiento del apego y el apoyo emocional; y, por otro, el acompañamiento y la guía a través de los límites y las normas, aplicados desde el cariño y el afecto, necesarios para un buen crecimiento, una sana autoestima y la adaptación social. Cuando llegamos a una pérdida del equilibrio entre las dificultades diarias y nuestros propios recursos, y esta situación se mantiene en el tiempo hasta llegar a cronificarse, nos encontramos ante un caso de 'agotamiento parental'.

¿Cómo llegamos a sentirnos así?

Imaginemos que viajamos en nuestro coche y que, de repente, se enciende la luz roja de la gaso-

lina. Según cómo sea el conductor, puede repostar incluso antes de que esto suceda, puede que lo haga al ver el piloto rojo o puede que siga conduciendo, apurando al máximo la reserva de gasolina. Las dos primeras opciones nos permiten llenar el tanque y seguir el viaje cómodamente; la última, sin embargo, nos sitúa en una posición límite, en un modo de supervivencia que, al extenderse en el tiempo, nos puede llevar al 'burnout' o agotamiento extremo.

Aplicando la metáfora a nuestra realidad, encontramos diferentes situaciones que nos 'vacían el tanque de gasolina': el estrés laboral, el ritmo acelerado de vida –que nos deja sin tiempo y sin espacio para el descanso y el autocuidado–, unido a la exigencia personal y a las altas expectativas que hemos creado alrededor de la parentalidad perfecta y la crianza ideal, son algunas de las causas más ha-

bituales que nos conducen a este agotamiento extremo. A todo lo anterior, debemos añadir la situación actual de pandemia, que ha forzado cambios en lo que, hasta ahora, entendíamos como nuestro 'día a día'; nos ha convertido en profesores de nuestros hijos, nos ha obligado a teletrabajar –uniendo así nuestra esfera laboral y familiar– y ha redefinido por completo el significado de 'tiempo en familia'. Además, dadas las restricciones que todavía enfrentamos, hemos perdido redes de apoyo importantes como los abuelos, las actividades extraescolares, sociales y recreativas que tanto ayudaban en la crianza.

¿Cómo se manifiesta?

Este agotamiento se puede manifestar no solo en uno, sino en varios planos de nuestra vida:

A nivel físico, encontramos síntomas como las jaquecas, proble-

mas gastrointestinales y trastornos del sueño. A nivel relacional, se muestra un distanciamiento emocional de nuestros hijos, debido a la baja tolerancia, la frustración e irritabilidad que sentimos. Como consecuencia, pasamos a relacionarnos con ellos a través de luchas de poder. A veces, podemos ver a nuestros hijos como pequeños enemigos y nos ponemos a la defensiva. Es importante recordar que nosotros, como adultos, tenemos capacidad de autocontención y que debemos evitar entrar en esa 'guerra'. Nuestros hijos no hacen las cosas con el propósito de molestarlos.

A nivel emocional, se produce una desconexión de nuestros hijos, ya no se disfruta de la parentalidad y, lo que antes era una tarde divertida de juegos, ahora se vive como un sufrimiento para los padres. Por último, a nivel personal, son habituales los sentimientos de fracaso, tristeza y enfado, incapacitándonos para manejar las dificultades desde la calma y con eficacia. Esto, a su vez, nos impide disfrutar de nuestro rol parental, pudiendo afectar colateralmente a nuestra relación de pareja.

Algunas consecuencias...

- **Adultos 'quemados'.** Si el adulto está 'quemado', difícilmente puede cuidar a sus hijos. El 'burnout' nos lleva a la falta de tolerancia, a la irritabilidad y al enfado. Una mala gestión de estas emociones y la ausencia de herramientas puede conducirnos a una parentalidad negligente a través de gritos, descalificaciones e incluso violencia hacia nuestros hijos. Es importante saber que, si nosotros les hablamos enfadados, ellos nos contestan enfadados. Por eso, es esencial poner en práctica diferentes técnicas que nos ayudarán a romper estas dinámicas.

- **Del enfado a la conexión.** Debemos conectar con nosotros mismos a través del autocuidado para poder conectar con nuestros hijos: es importante, como adultos, aprender a regular nuestras emociones. Debemos identificar qué sentimos para poder expresarlo y ayudar de esa manera a que ellos hagan lo mismo.

- **De estar físicamente a estar presentes.** Los niños son expertos en 'estar presentes' y continuamente demandan a sus padres la atención que necesitan. Nos referimos a compartir con los hijos tiempo de calidad, no solo a estar en el mismo espacio, sino conectarnos emocionalmente con ellos. Para practicar este 'estar presentes' es importante aprender a situarse en el aquí y el ahora, evitando los pensamientos anticipatorios, como: qué haré luego para cenar, el trabajo de mañana, la compra...

- **De la culpa a la responsabilidad.** La culpa nos lleva a cuestionar nuestras capacidades como padres, generándonos sentimientos negativos y destructivos. Debemos entender que este discurso interno –«soy mal padre/ma-

dre», «no soy capaz», «es todo culpa mía»...- no solo no nos ayuda, sino todo lo contrario: nos paraliza. Por eso, debemos hacer especial hincapié en el término 'responsabilidad', ya que nos permite tomar conciencia de nuestras dificultades y actuar sobre las mismas desde una posición activa y de aprendizaje personal.

• **Del juicio a la aceptación.** La forma en la que contamos lo que sucede o lo que estamos viviendo determina cómo lo interpretamos y cómo lo sentimos. Como padres es muy fácil caer en valoraciones o juicios internos muy duros y desfavorables. Solemos exigirnos que salga todo perfecto, exactamente como lo hemos planeado, y esto, con los hijos, no siempre es posible. Si las cosas no salen como nos gustaría, hay que aceptarlo. No siempre tenemos días buenos, también existen los malos y está bien que nos los permitamos. Es positivo aceptar que, a veces, no tenemos tiempo o no contamos con el apoyo necesario o no podemos llegar a todo. Cuidado con las exigencias: cada uno hace lo que puede con las herramientas que tiene en ese momento. La aceptación es el primer paso para despegar y encontrar soluciones.

Ideas para no 'quemarnos'

• **Practica el autocuidado**, disfruta de una buena lectura, una charla con una amiga, un paseo, una



«Hemos perdido redes de apoyo importantes como los abuelos»



«Vemos a los hijos como pequeños enemigos y nos ponemos a la defensiva»

LAS CLAVES

1 Si el adulto está 'quemado', difícilmente puede cuidar a sus hijos. El 'burnout' nos lleva a la falta de tolerancia, a la irritabilidad y al enfado.

2 Debemos conectar con nosotros mismos a través del autocuidado para poder conectar con nuestros hijos.

3 La culpa nos lleva a cuestionar nuestras capacidades como padres, generándonos sentimientos negativos y destructivos.

4 Cuidado con las exigencias: cada uno hace lo que puede con las herramientas que tiene en ese momento. A veces, no podemos llegar a todo.

5 La aceptación es el primer paso para despegar y encontrar soluciones a los problemas.

ducha, etc. Dedicar un tiempo al día a cuidarnos física y emocionalmente nos permite enfrentarnos con fuerza a nuestro día a día. Hay que cuidarse para poder cuidar a otros.

• **Comunica con honestidad cómo te sientes.** Hablar con nuestros hijos de nuestros sentimientos nos libera, nos conecta y les permite aprender a comunicarlos a ellos también.

• **Planifica tu día con antelación.** Respeta y organiza tus horarios: separa tu tiempo laboral del personal. Es importante.

• **Establece hábitos saludables** para ti y para tu familia, con límites claros y una comunicación asertiva. Incluye tiempo de disfrute y de juego.

• **Fomenta la coparentalidad** y haz uso de las redes de apoyo: comunícate con tu pareja acerca de la organización familiar. Comparte con otros padres tu experiencia; podéis encontrar soluciones juntos y, además, ser conscientes de que estas situaciones son más comunes de lo que pensamos. Hablar de lo que nos sucede nos ayudará a sentirnos comprendidos.

• **Aprende cada día a ser el mejor líder de tu familia.** Usa aquello que te sirve en la crianza y deja de lado lo que no. Ve evolucionando, según las necesidades familiares, mantén la mente abierta para poder aprender y crecer como padres.

• **Sé el adulto que te hubiera gustado tener en tu infancia.** De vez en cuando, es bueno parar y reflexionar sobre qué padre o madre nos gustaría ser y qué cosas podemos hacer para llegar a conseguirlo.

• **Recordar siempre que la clave de todo lo que pasa fuera está dentro de nosotros.** Si queremos que lo de afuera cambie, tendremos que cambiar nosotros. Reconoce que nada es más importante que tu salud mental.

El 'burnout' o síndrome de agotamiento parental es más habitual de lo que pensamos y cada vez es más frecuente en esta sociedad. A diario, aumenta el número de personas que, desesperadas, acuden a las consultas de los especialistas porque sufren mucho al no poder ser los padres que les gustaría para sus hijos. Por eso es importante tomar conciencia y pedir ayuda para salir adelante. No hay de qué avergonzarse; no todos nacemos con las mismas herramientas y, por fortuna, existen profesionales para ayudarnos.

Debemos recordar que la vida es un viaje y que todos nosotros estamos siempre en constante aprendizaje.

Por: **Esther Oliván Coronas / María Latorre Garcés**
Asociación Aragonesa de Psicopedagogía

FORMARTE EN 42 TE ABRE LAS PUERTAS AL MERCADO LABORAL.

«El campus de programación
más innovador.
Gratuito, sin límite de edad,
sin formación previa»

Regístrate ya en
42madrid.com o **42urduliz.com**

Con la colaboración:

