

# ¿Te sientes estresada?

---

Publicado el: 07-02-2018

La vida de las mujeres están afectadas por los roles que interpretan: esposa, madre, trabajadora, cuidadora. Mientras que las generaciones pasadas de mujeres organizaban sus vidas principalmente para cumplir con objetivos relacionados con la familia, el estilo de vida que la mayoría de las mujeres Americanas prefieren hoy en día es alguna de las combinaciones existentes entre trabajo y familia.

## Mujeres: Malabaristas de múltiples roles

Hoy en día menos del 12% de las familias se consideran “típicas”, donde el padre es el que trabaja fuera de casa y la madre se queda en casa con los niños. En el 50% de los matrimonios, los dos miembros de la pareja tienen un trabajo; el 70% de las mujeres casadas y con hijos menores de 18 años forman parte de la población activa.

Hacer malabarismos para compatibilizar los múltiples roles puede ser irritante, frustrante y angustiante. Cuando lo que se le exige a una mujer excede los recursos que ésta tiene para manejarlo, entonces el resultado puede ser estrés y tensión.

## Consecuencias de la tensión creada por los roles

Las consecuencias de padecer tensión creada por los roles incluyen:

- Relaciones personales dañadas
- Declive de la salud física
- Enojo y hostilidad
- Descontento
- Ansiedad
- Depresión
- Alcoholismo

El alcoholismo es una de las consecuencias de tener tensión creada por los roles porque las mujeres pueden “medicar” los síntomas del estrés con alcohol. Es un hecho conocido que las mujeres metabolizan el alcohol de manera diferente que los hombres, y que sienten los efectos del alcohol más fácilmente y más rápidamente. Además, el material publicado dice que algunas mujeres tienden a beber excesivamente durante la fase premenstrual de su ciclo menstrual.

## El riesgo de depresión en las mujeres

Durante su vida, las mujeres tienen mayor riesgo de depresión que los hombres. Hay varias razones para esto; por ejemplo, los cambios hormonales asociados con el ciclo reproductivo pueden provocar una depresión, especialmente durante los periodos premenstruales, de posparto y peri menstruales.

Otras razones para el aumento en la incidencia de la depresión en las mujeres incluyen estereotipos en el modelo de conducta de los diferentes sexos, y condiciones de vida que apoyan la devaluación y la indefensión. Además hay que tener en cuenta que las mujeres están más predispuestas a dar parte de los síntomas de la depresión que los hombres y es también más

probable que busquen ayuda.

Las mujeres no tienen mayor riesgo de depresión cuando alcanzan la madurez. Algunas de las cuestiones asociadas con esta época de la vida de una mujer incluyen envejecimiento, cambios en el matrimonio, síndrome del “nido vacío”, competencia con sus hijas adolescentes y pérdida de control sobre cambios corporales (como el fin de la menstruación y sofocos).

Cualquiera que sea la causa existe tratamiento disponible para la depresión. Aproximadamente el 85% de los problemas depresivos responden al tratamiento con medicamentos. En la mayoría de los casos, los individuos no necesitan sufrir o estar inactivos o no funcionales debido a los síntomas de la depresión.

### **Reducir la tensión creada por los roles**

Es evidente que la tensión y el estrés creados por los roles disminuyen si el cónyuge de la mujer aprueba y apoya sus decisiones, si la mujer está satisfecha con su trabajo, si sus problemas económicos son mínimos y si reserva tiempo para actividades familiares. En cambio, el descontento con el cuidado de los niños, la falta de una red de apoyo y escasos métodos para enfrentarse con los problemas, aumentan la tensión creada por los roles.

### **Prevenir el estrés**

Algunas de las maneras de prevenir el estrés incluyen prestarle atención a tus sentimientos y necesidades, hacer ejercicio con regularidad, practicar técnicas relajantes y bioretroalimentación. El estrés crónico puede llevar al agotamiento físico y a la depresión, en estos casos se recomienda ayuda profesional.

**Fuente:** <https://netsaluti.com>