

LIFESTYLE

El estrés navideño tiene rostro de mujer: “Una parte de la población está de vacaciones y otra no”

Más de la mitad del país asegura vivir con tensión esta época, especialmente el colectivo femenino, tradicionalmente encargado de preparar las cenas, elegir los regalos y organizar los compromisos

ENRIQUE ALPAÑÉS
MADRID

Ana Pueblas llegaba a la Navidad a fiesta puesta. Su madre era una anfitriona estupenda y se ocupaba de organizar, decorar, cocinar y limpiar el día después. Pasaba las horas previas a la Nochebuena tomando un vermouth con amigos, feliz y despreocupada. Pero en los últimos años las cosas han cambiado: ahora es ella quien ejerce de anfitriona todas las fiestas. Sus padres, sus suegros, su hermano, sus cuñados y sobrinos... 12 personas se reúnen en su casa y ella pasa los días entre la cocina y el supermercado, ideando y ejecutando varios menús dignos de un restaurante con estrella Michelin. “Las fiestas eran una alegría, pero ahora son un estrés, el año pasado fue horrible”, explica esta madrileña de 51 años.

El caso de Ana, el de su madre antes que ella, es bastante común. Las Navidades son estresantes para la mitad de la población, según una encuesta de Sigma Dos para Ikea, y no todo el mundo vive estas fechas de la misma forma: las mujeres se estresan más que los hombres (un 55,7% frente al 42,5%). El motivo principal es la preparación de las comidas y cenas, pero también la decoración, los regalos y la organización de actividades navideñas, tareas de las que suelen ocuparse ellas.

Hay muchos estudios que apuntan en la misma dirección. Uno del comparador de precios Idealo asegura que el 66,4% de los regalos el año pasado fueron comprados por mujeres, frente al 33,6% de los hombres. Podría decirse que muchos padres aún creen en los Reyes Magos, porque ellos verán que los juguetes aparecen como por arte de magia. Otro estudio, de la consultora YouGov, concluyó que uno de cada cuatro adultos tiene que lidiar con depresión o ansiedad en estas fechas. A la melancolía que sufren algunos por la ausencia de sus seres queridos se suma el trabajo que supone celebrar las fiestas. Pero ¿por qué este agotamiento navideño es esencialmente femenino?

Con la incorporación de la mujer al mundo laboral y el despertar de la conciencia feminista se empezó a hablar de un segundo turno, en referencia a las tareas domésticas que muchas mujeres tenían que hacer al llegar a casa después del trabajo. Siguiendo con este símil, podríamos decir que durante las Navidades algunas se enfrentan a un tercer turno, lidiando con su trabajo, las obligaciones domésticas y la celebración de comidas y eventos extraordinarios. Como explicaba Leslie Bella en su ensayo *El Imperativo navideño: ocio, familia y trabajo femenino* (inédito en español), “la Navidad es el *prime time* de las obligaciones familiares”.



Ana Pueblas, trabajadora social de 51 años, posa junto a unas flores de Pascua en una calle del centro de Madrid. SANTI BURGOS

Hay otra variable que también se relaciona con un mayor trabajo durante estas fechas: la edad. Según una encuesta británica, los jóvenes son más propensos a encontrar la Navidad estimulante, pero el efecto parece disminuir con el tiempo. Más de la mitad de los adultos de 18 a 24 años afirman que su salud mental mejora en diciembre, frente a solo tres de cada diez mayores de 55 años. El caso de Ana es paradigmático, pues el rol

En Navidad hay mujeres que enfrentan un tercer turno, el de su trabajo, las obligaciones domésticas y la celebración de comidas

Ellas suelen ser las que organizan las cenas de empresa, planean los amigos invisibles o las reuniones con compañeros en estas fechas

de anfitriona, cocinera y mediadora familiar suele heredarse de forma matrilineal. Cuando una mujer empieza a estar demasiado cansada para organizar los fastos, otra mujer de la siguiente generación toma el relevo. “Así, las madres de la generación intermedia suelen cargar con la mayor parte de las tareas de cuidado, lo que puede provocar un importante agotamiento”, explica Laura Brown, socióloga de la Universidad de Nueva York especializada en estudios de género. “Son la llamada generación sándwich, que simultanea la crianza de los hijos con el cuidado de los padres mayores”.

Brown se especializó hace una década en analizar el trabajo emocional que mantiene a las familias unidas. Llamar a padres e hijos para preguntar qué tal, organizar fiestas, comidas, acordarse de los cumpleaños. En un estudio de 2010, con 277 familias, constató que es una tarea mayoritariamente femenina y señaló los comportamientos en los que cristaliza: “Es el cuidado familiar y el apoyo a los miembros jóvenes, ancianos o enfermos, la transmisión de tradiciones familiares para mantener la continuidad, la comunicación entre generaciones”. Y hay pocas fiestas más tradicionales que las navideñas.

“Aquí es fundamental el elemento ritual”, explica María Olivella, antropóloga y coordinadora de la Unidad de Igualdad de la Uni-

versitat Oberta de Catalunya. “La Navidad no deja de ser un ritual comunitario que hacemos para mantener las tradiciones, la vida social y familiar. Y en estos casos la logística y el trabajo emocional son claves”. En las fiestas, explica Olivella, hay una parte de trabajo tangible muy evidente. En el caso de Ana, esto pasa por cocinar canelones de rabo de toro y pimientos de piquillo rellenos. Cordero y chuletas. Comprar jamón bueno e ir a la pescadería a por gambas frescas. Decorar la casa con velas y luces. Poner la mesa, quitar la mesa, preparar las uvas. Limpiar.

Externalizar, la nueva tendencia

“Pero también hay mucho trabajo de logística y emocional”, señala la experta. Decidir a quién se invita, averiguar qué regalo quiere cada persona. Asignar asientos, asegurarse de que todos estén bien, recordar quién es alérgico al gluten y a quién no le gusta la carne, mandar tarjetas navideñas o felicitar las fiestas por WhatsApp, etcétera. Es un trabajo invisible y constante. Y es agotador. Estas dinámicas familiares también se repiten en otros ambientes, como el laboral, apunta Olivella: “Al final, hay una parte de la población que está de vacaciones y otra que no lo está. Las mujeres suelen ser las que organizan las cenas de empresa, las que planean los amigos invisibles o las reuniones con compañeros en estas fechas”.

Para esta antropóloga sería clave visibilizar este trabajo. Valorarlo y dividirlo en lugar de externalizarlo, que es la tendencia generalizada, especialmente entre las clases altas. “Estamos viendo una tendencia a trasladar este tipo de tareas a personas de menos nivel adquisitivo. Y da la sensación de que, en la cadena global de cuidados, después del género está la raza”, explica Olivella, quien señala que muchas veces el peso de la Navidad, una época para celebrar en familia, acaba recayendo en inmigrantes que se alejan de sus familias para que otros puedan celebrarlo con las suyas.

Pueblas no había escuchado esa propuesta de no externalizar y sí repartir el trabajo navideño, pero este año ha decidido hacer justo esto, sin haberlo intelectualizado previamente: “Las Navidades pasadas acabé tan quemada que me dije: ‘Nunca más’. Así que este año he pedido a la familia que cada uno traiga un plato. Lo hacemos en mi casa, pero trabajamos todos”, explica. Así, ha roto con la tradición materna que había heredado a regañadientes. Y ha optado por involucrar a todos sus invitados. La Navidad se celebra en familia, así que las obligaciones se reparten también en familia. E incluso en estos momentos de reuniones y tumulto se puede, se debe, buscar tiempo para uno mismo. “Este año no va a haber canelones de rabo de toro, pero lo que seguro que cae es un vermouth con las amigas”, resume.