



El burnout en la vida religiosa femenina: un nuevo horizonte por descubrir

Fecha recibido: 4/08/2022 - Fecha publicación: 21/09/2022

David Steven Mendoza Carmona⁸

Resumen

Se propone un acercamiento al síndrome del burnout en la vida religiosa femenina, con el objetivo de abrir el panorama a su profundización y generación de futuros escenarios académicos y pastorales donde se hable del tema. Para ello, fue necesario emprender un arduo rastreo bibliográfico, desde el cual se identificaron los textos que pudieran arrojar información pertinente sobre cómo esta enfermedad afecta a las mujeres que se consagran a Dios por medio de los votos de pobreza, obediencia y castidad, al interior de una comunidad religiosa. Se concluyó que la teología tiene una acuciante tarea en medio de su ejercicio disciplinar, ya que, al no contar con suficiente material académico de riguroso contenido, se hace necesario abrir nuevas líneas de investigación, de modo que haya una palabra profética a favor de aquellas que se sienten *quemadas* emocionalmente dentro de sus conventos y casas de formación.

Palabras clave: Agotamiento, Burnout, Comunidad religiosa, Estrés, Religiosa, Vida consagrada femenina.

⁸ Técnico Laboral en Gestión del Talento Humano (Compuedu); Tecnólogo en Gestión del Talento Humano (SENA); Teólogo (Universidad Católica Luis Amigó, sede Medellín). Miembro del Semillero de investigación de Teología Talithá Kumi. Correo electrónico: david.mendozaca@amigo.edu.co

Introducción

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), el *Burnout* se define como un síndrome generado por el estrés crónico a causa del trabajo desempeñado en un ambiente determinado. En este sentido, se señala concretamente como escenario generador de esta enfermedad el contexto laboral. Se caracteriza por presentar síntomas relacionados con el agotamiento físico, el distanciamiento mental del puesto de trabajo y la disminución de la eficacia en las ocupaciones (Martínez, 2020). Muy en el fondo, el burnout genera una especie de agotamiento emocional en quien lo padece, donde “el interés por el trabajo, los logros personales y la eficiencia disminuye de forma drástica y en el que dicha persona ya no es capaz de tomar decisiones” (Lounghry, 2020, p. 44). Los motivos que lo originan son las condiciones laborales precarias, la carga excesiva de trabajo y/o el acoso laboral. Detectarlo a tiempo requiere la aplicación de un test específico, más conocido como el Maslach Burnout Inventory (MBI), con el cual se miden los niveles de cansancio emocional, despersonalización y realización personal. La misma OMS reconoció en el año 2019 el burnout o el *síndrome del trabajador quemado* como un problema asociado al trabajo, incluyéndolo en su clasificación de enfermedades (Martínez, 2020).

Ahora bien, la doctora Helena López de Mézerville (2012), en su reconocido libro titulado *Sacerdocio y burnout: el desgaste de la vida sacerdotal*, menciona que en el contexto cristiano, dicha condición también recibe el nombre del síndrome del buen samaritano desilusionado, debido a que perjudica considerablemente a quienes trabajan al interior del campo social, sobre todo en la atención hacia otras personas, entre los que se incluyen a médicos, enfermeros, psicólogos, sacerdotes, docentes y policías, labores que implican “una ética de virtudes en la que la relación entre la persona que es cuidada y el cuidador debe ser responsabilidad de este último” (p. 53).

Haciendo hincapié en la figura del presbítero, se puede afirmar que su desgaste físico y emocional es un tema complejo, y así lo demuestran muchos estudios (De Leon, Masagca, Marave y Valeriano, 2019; Pedhu, Wibowo, Sugiyu, y Sudarnoto, 2018; Vicente, López, Pedrosa, Suárez, Galindo y García, 2017; Guerra, 2017; Prinsloo, 2016; Isacco, Sahker,

Krinock, Sim y Hamilton, 2016; Roblero, 2015; Büssing, Günther, Baumann, Frick y Jacobs, 2013; Knox, Virginia y Smith, 2007), concretamente en Latinoamérica (Caraballo, 2019, 2018; Dias, 2019; Morais, 2018; Dos Santos, Martins y Ferreira, 2018; López, Pedrosa, Vicente, Suárez, Galindo y García, 2014; Alvarado y Goncalves, 2014; López, 2009) y en otros lugares del mundo, como la India (Joseph, Corveleyn, Luyten y De Witte, 2011, 2010; Raj y Dean, 2005).

La preeminencia de investigar el burnout en los sacerdotes es evidente, sobre todo si se buscan estudios realizados también a religiosos de comunidades masculinas y femeninas. Esto se justifica en el hecho de que el sacerdote diocesano dirige una parroquia, administra en ella los sacramentos y supervisa labores pastorales al interior de su comunidad (López, 2009). En cambio, las religiosas se orientan un poco más a brindar labores de servicio y asistencia. En conclusión, “el sacerdote posee una mayor carga en cuanto a las funciones administrativas a diferencia de las religiosas, lo cual implicaría un mayor desgaste” (Manzanares, Merino y Fernández, 2016, p. 207).

Esta realidad se encuentra palpable en el campo de la investigación. De hecho, cualquier estudio actual sobre el burnout en la vida consagrada deberá apuntar primero al análisis de la población presbiteral (Astorga, 2018; Manzanares, Merino y Fernández; 2016; Valdivieso, 2015).

A pesar de ello, la teología no deberá demorar su reflexión sobre el burnout exclusivamente en el campo religioso, y concretamente en el femenino, ya que el Vaticano, por medio del suplemento de *L'Osservatore Romano*, titulado *Donne Chiesa Mondo*, del año 2020, puso en alerta a más de un sector eclesial, denunciando los constantes abusos a los que se veían sometidas muchas religiosas, situaciones que desembocaban en el síndrome del burnout y, en no pocos casos, en consecuencias mucho más perjudiciales para la integridad de quien se consagra con alma, cuerpo y corazón a la causa del Reino.

Por su misión profética, la teología habrá de pronunciarse al respecto, sabiendo que las religiosas, por las características propias de su vocación, “se ven obligadas a desempeñar diversos roles, como servicios pastorales, administrativos y docentes, los cuales les demandan mucha

energía y tiempo, [exponiéndolas] al riesgo de sufrir de agotamiento y de otros síntomas” (Manzanares, Merino y Fernández, 2016, p. 201).

El presente artículo quiere contribuir para que se suscite la reflexión teológica sobre el síndrome del burnout al interior de las comunidades religiosas de rama femenina, tanto de vida activa como contemplativa. Sin pretender agotar el tema, se realizará en primer lugar una contextualización de dicha enfermedad en la vida religiosa femenina, incluyendo las denuncias actuales hechas en el mencionado suplemento; en una segunda parte, se analizará cuál ha sido el trato que las autoridades eclesiales y religiosas han tenido hacia las consagradas y el manejo del burnout en ellas; en tercer lugar, se propondrán algunas alternativas que pueden llevarse a cabo, a fin de mitigar al máximo la presencia de este síndrome en los conventos y casas de formación, así como desarrollar un programa de acompañamiento integral; por último, se hará una breve conclusión, con la cual se dará cuenta de lo desarrollado en este artículo, del que se espera sea una pequeña, pero significativa contribución a toda la reflexión que se despliegue en un futuro sobre este asunto, poco abordado y tildado de tabú.

Panorama actual del burnout al interior de la vida religiosa femenina

Una pregunta salta a la vista cuando se pretende entrar en este tema de no poca agudeza y con mucha tela por cortar: ¿qué razones justifican estudiar el síndrome del burnout en la vida consagrada femenina?

De entrada, se presenta el panorama de la actividad pastoral. Las religiosas, al igual que los presbíteros, pueden estimarse dentro del rango profesional de medición del burnout, ya que claramente cumplen un rol social como asistidoras y orientadoras de las problemáticas ajenas que deben resolver de cierta manera, y esto sumándole las ambigüedades de las demandas por parte de los fieles, las exigencias de su rol de religiosa en los diferentes campos de apostolado posibles, las transformaciones socioculturales y los impactos que puedan tener en la religiosidad, la adaptación a las mismas, las nuevas interrelaciones sobre

la vida de pobreza, la falta de cooperación por parte de los laicos, la insuficiencia en los medios de acción, el descenso que pueda tener su relevancia y autoridad a nivel social y moral, y los conflictos internos que provocan impotencia, aislamiento, soledad e indiferencia hacia los miembros de la comunidad religiosa propia y a la sociedad en general; estos y muchos otros factores las hacen muy propensas a experimentar ciertos padecimientos físicos y emocionales que se relacionan con el agotamiento y, en últimas, con el burnout (Manzanares, Merino y Fernández, 2016; Valdivieso, 2015). Todo ello repercute en un estrés mucho más agudo por parte de las superiores (David, 2020; González, 2020), quienes se ven constantemente limitadas a dar soluciones individuales y colectivas de manera asertiva. Esto hace que las hermanas no deseen nunca asumir este cargo, que frecuentemente les genera sentimientos repulsivos.

Conviene mencionar que, en no pocas ocasiones, las religiosas de vida activa y de clausura se encuentran imposibilitadas para responder con altura a los diferentes desafíos que el mundo les presenta. De hecho, en muchas congregaciones y casas de formación el peso del trabajo y el consiguiente desgaste cotidiano lo experimentan las religiosas más jóvenes, quienes, debido a la escasez de vocaciones, han asumido el rol de ser mujeres *multitareas*, puesto que llevan a sus espaldas el peso de todas las obras apostólicas, comunitarias y pastorales, siendo propensas a un colapso personal y al abandono de la institución a causa de la letal sobrecarga de actividades (Editorial Vida Nueva Digital, 2020). Y es posible que las religiosas que tienen muchas tareas se sientan con la suficiente energía para sobrellevarlas. No obstante, el problema también radica en el tipo de responsabilidades asignadas, que les son delegadas por las superiores u otras personas, pero que no tienen nada que ver con el carisma congregacional o son, en su defecto, poco realistas (Lounghry, 2020).

Hay otras razones que, en principio, no parecieran generar el burnout, aunque se ha comprobado que pueden potenciarlo según las circunstancias. Uno de estos son los cambios frecuentes, tanto de comunidad como de trabajo pastoral, debido a los sentimientos que emergen a causa de estas decisiones, ya sean las dudas de si se cumplieron adecuadamente los objetivos encomendados o las dificultades para adaptarse a las nuevas reglas. También el burnout aparece por la inmadurez afectiva, concretamente

por la falta de gestión de los sentimientos en el marco de las relaciones interpersonales. Cuando no se establecen límites claros hacia los demás, la religiosa

arriesga construir relaciones interpersonales confusas, que fácilmente pueden degenerar en patologías afectivas y así terminar por agotarlo[a] emotivamente [...]. Esto es frecuente entre los agentes de pastoral que –formando parte de una comunidad religiosa– no logran satisfacer sus necesidades afectivas dentro y entonces buscan hacerlo fuera, casi siempre en actividades pastorales. De este modo, «les parece poner entre paréntesis el hecho de que en el convento están mal; que no se sienten aceptados[as]; que tienen enojos y resentimientos hacia los[as] hermanos[as]» [...]. (como se menciona en Guerra, 2017, p. 349)

De cualquier manera, hay que advertir que el ritmo de vida que se lleve al interior de una comunidad religiosa, si se hace monótono y pesado, puede desembocar en una despersonalización. Astorga dirá que, hacia afuera, sus consecuencias derivan en una especie de apreciación negativa de las personas a las que debe servir en la misión, percibiéndolas como una amenaza para el bienestar propio, y así se producen sin más los enojos, las molestias y los sentimientos de prevención a una aparente agresión; pero al interior de la religiosa llegan las culpas y las dudas sobre la propia realización de su consagración, sufriendo complejos en su autoestima y descuidando la esencia de la vocación y la misión a la cual ha sido llamada (2018). En ellas no se descarta la posibilidad de experimentar el desgaste cuando dicha esencia sucumbe en una fuerte desilusión, pues sienten que el trabajo es eterno y carente de resultados (Manzanares, Merino y Fernández, 2016). Empero, no son estos los efectos más graves del activismo monótono y pesado en las religiosas. A causa del pensamiento eficientista y el exceso de actividad se puede llegar a desviar la mirada en la vida interior y, además,

se puede caer en el abandono de la persona; religiosas que descuidan su salud y su bienestar, su alimentación, descanso, condición y cuidado físico corporal, dejadez ante la enfermedad, cansancio crónico debido al exceso de trabajo, mala o poca

alimentación, ayunos prolongados que derivan en un deterioro en la persona y enfermedades que terminan siendo irreversibles. (Sedeño, como se menciona en Monroy, 2020; Redacción AFP, 2020)

El burnout puede conducir a una comunidad de vida femenina a dejar de lado diversas obras en las que en otro tiempo se desplegaron apostólicamente, y esto, como ya se mencionó, después de haber intentado acoplarse a las nuevas circunstancias que exigían de las consagradas, niveles de *trabajo* cada vez más elevados, pero difícilmente alcanzables. La hermana Maryanne Lounghry, quien se desempeña como psicóloga, investigadora del Boston College y de la Universidad de Oxford, y como miembro del Instituto Sisters of Mercy en Australia y Papúa Nueva Guinea, sostiene que las religiosas que más perciben esta impotencia son las hermanas mayores, quienes se entregaron por mucho tiempo y sin reservas al apostolado, pero “sienten que ya no pueden comprometerse como lo han hecho hasta ahora” (2020, p. 44). Ellas son testigos de cómo disminuye con el tiempo el número de mujeres que integran su familia religiosa, perciben el desinterés de la juventud por entrar en ese estilo de vida y, además, ven cómo se va incrementando el promedio de edad de sus miembros, lo que genera que sean cada vez menos las hermanas dedicadas al servicio activo, “de modo que muchas instituciones religiosas han tenido que renunciar a sus instituciones tradicionales; por ejemplo, en las obras sanitarias y los hospitales, así como en los colegios religiosos” (p. 45).

Estas y muchas otras causas y consecuencias no son desconocidas por parte de la Iglesia institucional, pues han estado presentes durante años, quizás ignoradas para no reconocer las raíces de las deserciones que afloran al interior de las comunidades religiosas femeninas. No obstante, a pesar de la importancia que puedan tener para la reflexión teológica y pastoral, la atención actual del Magisterio se concentra en ciertas causas más profundas y delicadas, y son, precisamente, los abusos a los que se han visto sometidas las religiosas en silencio por mucho tiempo: “abuso de poder, contextos abusivos, abusos sexuales” (David, 2020, p. 2). Este fenómeno fue denunciado en el 2020 por el Vaticano a través del suplemento femenino de *L'Osservatore Romano*, diario oficial de la Santa Sede. A raíz de ello, y en colaboración con la Unión de Superiores

Generales (USG), “la Unión Internacional de Superiores Generales (UISG) ha creado una comisión de estudio para los próximos tres años con el objetivo de tratar este tema desconocido” (Cruz, 2020a; Agencia EFE, 2020; González, 2020; Redacción La Vanguardia, 2020; Redacción La Croix, 2020; Redacción Valores Religiosos, s.f.; Redacción AFP, 2020; Melguizo, 2020; Cardiel, 2020).

Se busca con esta comisión estudiar el burnout o *síndrome del desgaste laboral* en las religiosas del mundo, atendiendo prioritariamente a aquellas que padecen explotación y hasta esclavitud, “porque su trabajo en el ámbito eclesial, habitualmente vinculado a tareas domésticas, no se ve dignificado ni con un contrato ni con un salario. Este abuso de poder y conciencia deriva, incluso, en abusos sexuales” (Editorial Vida Nueva Digital, 2020; Redacción La Croix, 2020).

El mencionado suplemento, titulado *Donne Chiesa Mondo*, había causado escándalos años atrás, “al abordar el tema de la explotación de las monjas empleadas para las tareas domésticas y al servicio de los cardenales” (Central European Time, 2020a; Redacción AFP, 2020). En esta edición “varias religiosas denunciaron de forma anónima la explotación laboral a la que estaban sometidas por parte de obispos, cardenales o sacerdotes, a quienes atienden prácticamente gratis” (Melguizo, 2020). La importancia del documento radica en que la publicación

ha vuelto a dar voz a las religiosas para que estas muestren su disconformidad con las condiciones en las que viven, pues a través de sus páginas ya han lanzado anteriormente al Vaticano acusaciones de explotación y esclavitud, sobre todo en lo referente a las condiciones a las que se someten las monjas que se dedican a servir en estructuras de la Iglesia o de los altos cargos de la institución. (Martínez, 2020)

Las religiosas que están sujetas a esta especie de régimen se encuentran expuestas a padecer el síndrome de burnout. De ahí que la comisión se haya propuesto estudiar tanto los casos aislados como los que impliquen de alguna manera a toda una congregación o a la sociedad, a fin de construir comunidades verdaderamente resilientes (Melguizo, 2020).

Autoridad, Magisterio y burnout en la vida religiosa femenina

La sola creación de esta comisión constituye en sí misma una respuesta al fenómeno del burnout en las religiosas. Alguien dirá que esto confirma la prudencia o demora que la Iglesia tiene al afrontar los diversos desafíos que la sociedad le presenta. Siempre serán oportunas las intervenciones del Magisterio, y se espera que no sean demasiado tardías.

Ahora que el suplemento *Donne Chiesa Mondo* ha abierto el debate, no debe ser motivo de escándalo afirmar, con argumentos claros, que por mucho tiempo algunas religiosas han estado sometidas de manera infame a los miembros de la jerarquía. Ellas han trabajado “sin reglas claras ni contrato de trabajo, muchas al servicio de obispos y cardenales, en algunos casos es sumamente difícil, ya que en algunos casos son víctimas de abuso de poder y sexual” (Redacción AFP, 2020). Convendrá reconocer, con honestidad y por justicia, cuál ha sido el trato que algunas autoridades eclesiales y religiosas han asumido frente a estos casos.

No se puede descartar que muchos prelados han sido los victimarios y potenciadores del burnout en algunas religiosas, fenómeno descuidado o tildado por años como una especie de prejuicio que no conviene ser tratado, ya que el mismo puede generar impresiones negativas sobre una Iglesia que se ha esforzado hasta el día de hoy por conservar en vano su estatus medieval de *societas perfecta*. En realidad,

siempre está la tentación de sepultar este síndrome, atando en corto a golpe de reglas conventuales, como el método más adecuado para atajar cualquier mal. La errada experiencia de tantas realidades eclesiales de nuevo cuño, aferradas a una obediencia anacrónica, habla de la necesidad de otorgar un nuevo sentido tanto a la autoridad como, sobre todo, a la vida comunitaria. (Editorial Vida Nueva Digital, 2020)

Quien ha cuestionado la labor de aquellos que están encargados de atender en nombre de la Iglesia a las religiosas ha sido la mencionada hermana Maryanne Lounghry. Ella denuncia que los líderes que asisten a las

consagradas en el tema del burnout no siempre son los mejores ni los más capacitados para ayudarlas en los momentos de angustia, al no “contar con el apoyo de una asistencia profesional que aconseje sobre a quién remitir a las hermanas para su evaluación y asistencia” (2020, p. 47). Además, recalca que los superiores de las diferentes órdenes y congregaciones religiosas

tienen una responsabilidad inmensa. Todavía queda mucho camino por hacer. Por ejemplo, debería abordarse de forma más clara la gobernanza de los ministerios en el derecho civil y canónico. Además, se debe invertir en formación. Los últimos en la jerarquía deben saber cuándo referir a las monjas que necesitan ayuda profesional para mejorar su salud mental. (como se menciona en Cardiel, 2020)

Otro personaje que ha cuestionado con mucha autoridad a los dirigentes eclesiales y religiosos y su forma de hacer frente al burnout en las religiosas es monseñor João Braz de Aviz, cardenal brasileño y actual Prefecto de la Congregación para los Institutos de Vida Consagrada y las Sociedades de Vida Apostólica. Él considera que la vida religiosa ha estado marcada

por autoridades demasiado centralizadas con relaciones preferentemente jurídicas e impositivas, poco capaces de una actitud paciente y amorosa, de diálogo y de confianza. En muchos casos, la relación hombre- mujer consagrada presenta un sistema enfermo de relaciones de sumisión y de dominio que quita el sentido de libertad y alegría, una obediencia mal entendida. (Cruz, 2020b, p. 7)

Este cardenal resalta con mucha preocupación cómo las religiosas que han abandonado la vida consagrada, sobre todo las extranjeras, terminan abandonadas y en las calles, sin ningún tipo de apoyo por parte de la Iglesia. Este caso alarmante, que ocurre precisamente en Roma, ha llevado al papa Francisco a abrir una casa para alojarlas, lo cual califica monseñor João como un gesto maravilloso. Así comenta su experiencia:

Fui a visitar a esas ex monjas. Encontré un mundo de personas heridas, pero también llenas de esperanza. Hay casos muy difíciles, a algunas las obligaron a quedarse en el convento y les

quitaban los papeles [...] Todo eso va a cambiar absolutamente. (Redacción AFP, 2020)

Un elemento que se vislumbra frente al burnout en religiosas es el tema de la falta de reconocimiento hacia ellas. Al respecto, María Rosario Ríos, presidenta de la Conferencia Española de Religiosos (CONFER), destacó en una entrevista con Europa Press que, en medio de las innumerables asignaciones que se delegan a las congregaciones femeninas, todavía se desconocen por dentro los diferentes institutos y sus apostolados y, más aún, hace falta avanzar en el reconocimiento de la vida religiosa femenina, por su importancia particular y exclusiva dentro de la Iglesia (Central European Time, 2020b). Este detalle ya había sido referido por Juan Pablo II, en su Exhortación Apostólica Postsinodal *Vita consecrata*, en los siguientes términos:

La Iglesia, que ha recibido de Cristo un mensaje de liberación, tiene la misión de difundirlo proféticamente, promoviendo una mentalidad y una conducta conformes a las intenciones del Señor. En este contexto, la mujer consagrada, a partir de su experiencia de Iglesia y de mujer en la Iglesia, puede contribuir a eliminar ciertas visiones unilaterales, que no se ajustan al pleno reconocimiento de su dignidad, de su aportación específica a la vida y a la acción pastoral y misionera de la Iglesia. Por ello es legítimo que la mujer consagrada aspire a ver reconocida más claramente su identidad, su capacidad, su misión y su responsabilidad, tanto en la conciencia eclesial como en la vida cotidiana. (1996, n. 57)

Por obvias razones, el reconocimiento hacia las religiosas no debe limitarse a una especie de condecoración. El tema es más profundo, porque implica entender su papel particular al interior del Cuerpo de Cristo y en el mundo contemporáneo. También abarca el tratamiento determinante frente a los desórdenes que generan en ellas el burnout y otros malestares.

Vale mencionar que, durante el viaje de retorno de su visita a los Emiratos Árabes Unidos en 2019, el papa Francisco había reconocido personalmente los abusos sexuales y de poder hacia las religiosas por parte de algunos

líderes de la Iglesia Católica; que estos hechos existían, y que se estaba trabajando para atajarlos (Melguizo, 2020).

Nótese que este pronunciamiento fue realizado un año antes de la publicación del suplemento. Si no ha trascendido lo suficiente, es porque el Magisterio hasta ahora se está abriendo con total transparencia al fenómeno del burnout en este contexto. La reflexión apenas comienza, y la teología deberá intervenir más pronto que tarde, sin poner en la mesa el tema del sacerdocio femenino o los matrimonios para las consagradas. El asunto es más delicado, y no amerita ser tratado como justificación para hablar de otras cosas que, al final, no tienen relación con lo verdaderamente elemental: la dignificación de la mujer en su opción de vida consagrada.

Alternativas de acompañamiento frente al burnout en la vida religiosa femenina

Si las líneas anteriores dejaron ver la determinación del Magisterio en su lucha contra el burnout en las comunidades religiosas femeninas y, a su vez, lo limitado que puede llegar a ser para encarar este fenómeno, ahora se quiere responder a la pregunta: ¿qué deben hacer al respecto los sacerdotes y religiosos que de algún modo ejercen el poder y el servicio en estos institutos?

Sin lugar a dudas, las distintas autoridades religiosas y eclesásticas deberán prestar mayor atención al desgaste físico y afectivo de las consagradas, evitando todo abuso en el ejercicio de poder o la delegación de ciertos servicios extras innecesarios, y esto para no generar en ellas cualquier malestar relacionado con el estrés, el cansancio emocional o el burnout (Astorga, 2018).

Quien tiene en este caso una responsabilidad mayor es la madre superiora, por estar implicada directamente con la formación y cuidado de las religiosas. Son ellas las primeras en identificar las señales de incomodidad que muestran sus hijas espirituales, brindándoles las ayudas necesarias a nivel espiritual y psicológico-profesional (David, 2020; Cardiel, 2020).

Sabiendo lo costoso que puede ser para una comunidad religiosa el hecho de que una o varias hermanas

sufran estrés o tensión, Maryanne Lounghry recomienda el establecimiento de óptimos sistemas que aborden los efectos de estos padecimientos en las consagradas, y esto no solamente por medio del cuidado personal y la asistencia profesional adecuada, sino también desarrollando “buenas políticas y prácticas para garantizar que nuestras instituciones religiosas sean resilientes y estén en buena forma para afrontar los tiempos inciertos que el futuro presenta” (2020, p. 50; Redacción Valores Religiosos, s.f.).

Desde esta misma línea, las redes de apoyo constituyen un óptimo recurso para brindar el cuidado y la protección requerida, a fin de que los miembros de cualquier comunidad religiosa encuentren compañía y seguridad en medio de tantos momentos difíciles, como son los

sentimientos de soledad, enfermedades, pérdidas y dudas. La existencia de redes de apoyo activas puede amortiguar los efectos negativos del burnout, y actuar preventivamente en el caso de trastornos psicológicos, algo especialmente necesario para quienes, por su vida de especial consagración, están expuestos[as] constantemente al dolor y el sufrimiento de otros. (Valdivieso, 2015, p. 157)

La atención hacia la formación inicial y permanente es vital para evitar el burnout en las religiosas. Monseñor João Braz de Aviz asegura que los vacíos dejados en estos períodos han permitido que se desarrollen actitudes personales poco identificadas con la vocación a la vida consagrada, potenciando relaciones comunitarias contaminadas, soledades y tristezas. En este sentido, considera apremiante que -hoy más que nunca- se realice una renovación en la formación religiosa, que esté empapada de una auténtica espiritualidad de comunión, donde el otro, la otra, se haga central dentro de la experiencia de Dios, iluminando también la experiencia de la autoridad como servicio, para que esta no se encuentre marcada por un dominio impulsado por falsas motivaciones espirituales (Cruz, 2020b; Lounghry, 2020).

La formación en las religiosas también resulta propicia por el hecho que las prepara para asumir los desafíos contextuales sin el riesgo de caer en circunstancias desesperantes, traumáticas y limitantes. Juan Pablo II

ya lo había dicho en *Vita consecrata*, haciendo hincapié en que la formación de las mujeres consagradas debía ser la más adecuada para responder a las urgencias del presente, previendo el tiempo suficiente y las necesarias oportunidades institucionales para generar una educación sistemática, “que abarque todos los campos, desde el aspecto teológico-pastoral hasta el profesional. La formación pastoral y catequética, siempre importante, adquiere un interés especial de cara a la nueva evangelización, que exige también de las mujeres nuevas formas de participación” (1996, n. 58; Cardiel, 2020).

La vida comunitaria es importante cuando se trata de prevenir o reducir el burnout al interior de los institutos de vida consagrada. Sobre este punto también se ha pronunciado la hermana Ana Rosa Gordo Arnaiz, religiosa concepcionista y presidenta de la Fundación *Siempre Adelante* en España, quien menciona que las diversas actividades pastorales o apostólicas no son las que queman tanto a las consagradas, como si lo pueden ser los señalamientos que algunas de estas reciben después de haber gastado y desgastado la vida sirviendo. Puntualiza además que las actividades de una congregación, si bien pueden generar cansancio, ninguna otra cosa tranquiliza más a una religiosa como el hecho de sentirse en un ambiente acogedor, integrado por hermanas que la acompañen, la reconozcan y, en ella, se identifique toda una comunidad que es enviada (Cruz, 2020a).

También la hermana Covadonga Orejas, religiosa carmelita de la Caridad de Vedruna, y quien participa en el proyecto de acompañamiento *Ruaj*, reconoce que una monja es víctima del burnout

cuando el clima cotidiano es estresante y no hay espacios de oxígeno; cuando se empobrecen las referencias que hay en la comunidad; cuando no se encuentran espacios de calidad para compartir, para reavivar el sentido de la vida en misión y no perder la conexión consigo misma, con los demás y con Dios. (Cruz, 2020a)

En este orden de ideas, la vida consagrada debe estimular su sentido comunitario si quiere evitar el surgimiento de malestares relacionados con el estrés y el cansancio emocional, aunque la fatiga física sea inevitable.

Este detalle exige que los institutos sean lo suficientemente confiables para que cada religiosa abra su corazón y se relacione sin problemas con sus hermanas de comunidad, de tal manera que nunca sea, en palabras del papa Francisco, “una isla, sino una persona siempre dispuesta al encuentro” (2013, p. 6).

No se han de descartar los elementos individuales que cada religiosa debe tener, a fin de evitar confusiones que puedan ocasionar en un futuro algún tipo de desgaste innecesario. Las consagradas necesitan contar con óptimas condiciones que favorezcan un trabajo seguro y tranquilo, así como el reconocimiento de los periodos de traslado, vacaciones y límites de los compromisos asumidos. De lo contrario, “no tener el control de la vida de uno, no poder planear, socava la salud mental. Trabajar en la ambigüedad, sin ciertas reglas, puede hacer que me sienta intimidado[a], abusado[a], molestado[a]” (Lounghry, como se menciona en González, 2020; Redacción La Vanguardia, 2020; Cardiel, 2020).



Conclusiones

La poca literatura académica sobre el burnout en religiosas significa para la teología una nueva periferia, una “tierra prometida” que se vislumbra para seguir penetrando en ella, de modo que pueda aportar su voz profética a favor de aquellas que se sienten quemadas emocionalmente al interior de sus conventos y casas de formación.

Desde ahí se entiende la importancia de este contenido, que se espera sea vital para que se continúen realizando estudios sobre el tema, preferiblemente de orden cualitativo, analizando contextos y mirando alternativas concretas, con el ánimo de reducir al máximo los índices de estrés y agotamiento en los institutos de vida consagrada que las padezcan.

Asimismo, se espera que este documento contribuya para que la academia presente escenarios de reflexión, como congresos, foros, simposios, entre otros, a fin de que el suplemento emitido en el 2020 por parte de la Santa Sede no sea tildado como un formato de mero conocimiento, sino que mueva a muchos estudiantes a colocar en sus líneas de investigación el tema del burnout como un factor que afecta la vivencia plena en la vida consagrada femenina.

Referencias

- Agencia EFE (2020). El Vaticano denuncia casos de monjas sobreexplotadas y abusadas. *El Periódico de Aragón*. <https://www.elperiodicodearagon.com/sociedad/2020/01/23/vaticano-denuncia-casos-monjas-sobreexplotadas-46566101.html>
- Alvarado, A. y Goncalves, I. (2014). *Burnout y Estilos de Afrontamiento en Sacerdotes Venezolanos* (Trabajo de Grado). Universidad Central de Venezuela.
- Astorga, P. (2018). *La salud en el ministerio sacerdotal y la vida religiosa*. Segunda edición. Seminario Conciliar Mayor de Durango.
- Büssing, A., Günther, A., Baumann, K., Frick, E. y Jacobs, C. (2013). Spiritual dryness as a measure of a specific spiritual crisis in catholic priests: associations with symptoms of burnout and distress. *Evidence-based Complementary and Alternative Medicine*, 2013. DOI: <https://doi.org/10.1155/2013/246797>
- Caraballo, M. (2018). *Síndrome de Burnout en sacerdotes de la diócesis de Río Cuarto, Córdoba* (Tesis de Maestría). Universidad Nacional de Córdoba.
- (2019). Síndrome de Burnout en sacerdotes de una Diócesis de Argentina. *Dios y el hombre*, 3 (2), e042, 1-19. DOI: <https://doi.org/10.24215/26182858e042>
- Cardiel, V. (2020). Una comisión para evitar el burnout en las religiosas. *Alfa y Omega*. <https://alfayomega.es/una-comision-para-evitar-el-burnout-en-las-religiosas/>
- Central European Time (2020a). ¿Qué es el síndrome ‘burnout’ contra el que lucha la Iglesia? *Cadena Ser*. https://cadenaser.com/ser/2020/01/26/sociedad/1580040313_871019.html
- (2020b). Un 75 % de los religiosos españoles son mujeres y la presidenta de CONFER pide avanzar en su “reconocimiento”. *Europa Press*. <https://www.europapress.es/sociedad/noticia-75-religiosos-espanoles-son-mujeres-presidenta-confer-pide-avanzar-reconocimiento-20200201120201.html>
- Cruz, R. (2020a). ¡Hay una monja quemada en tu comunidad! *Vida Nueva Digital*. <https://www.vidanuevadigital.com/2020/02/07/hay-una-monja-quemada-en-tu-comunidad/>
- (2020b). “El Papa nos impulsa a crear procesos vitales marcados por el Evangelio”. *Somos CONFER* (21), 5-7.
- David, F. (2020). Las monjas y el síndrome del desgaste profesional. La Unión Internacional de Superioras Generales hace frente a esta patología. *Donne Chiesa mondo* (54), 2-3.
- De Leon, J., Masagca, R., Marave, A. y Valeriano, M. (2019). *Priests forever: an exploration of the retirement life*

- of Catholic priests (Trabajo de Grado). Bulacan State University.
- Dias, R. (2019). Burnout among catholic priests in Brazil: prevalence and associated factors. *Interação em Psicologia*, 23 (2), 255-267. DOI: <http://dx.doi.org/10.5380/psi.v23i02.65076>
- Dos Santos, E., Martins, E. y Ferreira, G. (2018). Entre o prazer e sofrimento: um estudo de métodos mistos com sacerdotes do Rio Grande do Sul. *Universo Acadêmico*, 11 (1), 245-263.
- Editorial Vida Nueva Digital (2020). Vida religiosa: la escucha vence al desgaste. *Vida Nueva Digital*. <https://www.vidanuevadigital.com/editorial/vida-religiosa-la-escucha-vence-al-desgaste/>
- Francisco (2013). *Encuentro con los seminaristas, los novicios y las novicias*. Librería Editrice Vaticana.
- González, M. (2020). La Iglesia crea una comisión para estudiar el síndrome de las monjas 'quemadas' por el trabajo. *Vida Nueva Digital*. <https://www.vidanuevadigital.com/2020/01/24/el-vaticano-crea-una-comision-para-estudiar-el-sindrome-de-las-monjas-quemadas-por-el-trabajo/>
- Guerra, M. (2017). El burnout en la vida pastoral. Descripción analítica de las causas, la gradualidad, y las circunstancias en juego. *Ecclesia*, 31 (3-4), 337-359.
- Isacco, A., Sahker, E., Krinock, E., Sim, W. y Hamilton, D. (2016). How Religious Beliefs and Practices Influence the Psychological Health of Catholic Priests. *American journal of men's health*, 10 (4), 325-337. DOI: <https://doi.org/10.1177/1557988314567325>
- Joseph, E., Luyten, P., Corveleyn, J. y De Witte, H. (2010). Does commitment to celibacy lead to burnout or enhance engagement? A study among the Indian Catholic clergy. *European Journal of Mental Health*, 5 (2), 187-204. DOI: <https://doi.org/10.1556/EJM.5.2010.2.2>
- (2011). The relationship between personality, burnout, and engagement among the Indian clergy. *International Journal for the Psychology of Religion*, 21 (4), 276-288. DOI: <https://doi.org/10.1080/10508619.2011.607412>
- Juan Pablo II (1996). Exhortación Apostólica Postsinodal *Vita consecrata*. Libreria Editrice Vaticana.
- Knox, S., Virginia, S. y Smith, J. (2007). Pilot Study of Psychopathology Among Roman Catholic Secular Clergy. *Pastoral Psychology*, 55 (3), 297-306. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11089-006-0050-1>
- López de M., H. (2012). *Sacerdocio y burnout: el desgaste de la vida sacerdotal*. San Pablo.
- López, H. (2009). *Incidencia del síndrome de Burnout en sacerdotes católicos latinoamericanos y su relación con la inteligencia emocional* (Tesis de Doctorado). Universidad de Salamanca.
- López, H., Pedrosa, I., Vicente, M., Suárez, J., Galindo, M. y García, E. (2014). Multivariate analysis of burnout syndrome in Latin-American priests. *Psicothema*, 26 (2), 227-234. DOI: <http://dx.doi.org/10.7334/psicothema2013.178>
- (2017). Estimating the effect of emotional intelligence in wellbeing among priests. *International journal of clinical and health psychology*, 17 (1), 46-55. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.ijchp.2016.10.001>
- Lounghry, M. (2020). Burnout y resiliencia en la vida religiosa. *UISG Boletín*, (173). 44-50.
- Manzanares, E., Merino, C. y Fernández, M. (2016). Estructura interna del Maslach Burnout Inventory (MBI) en una muestra de sacerdotes y religiosas católicas peruanos. *Salud & Sociedad*, 7 (2), 198-211. DOI: <https://doi.org/10.22199/S07187475.2016.0002.00005>
- Martínez, C. (2020). Síndrome del trabajador quemado. Las monjas también sufren 'burnout': así es el síndrome que afecta a las religiosas. *Alma, corazón y vida de El confidencial*. https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2020-01-23/monjas-sufren-burnout_2425051/

El burnout en la vida religiosa femenina: un nuevo horizonte por descubrir

- Melguizo, S. (2020). Sobrecarga de trabajo y estrés: las monjas también sufren el síndrome 'burnout'. *El Mundo*. <https://www.elmundo.es/internacional/2020/01/25/5e2c549a21efa0300d8b463c.html>
- Monroy, F. (2020). Mujeres invisibles: vacíos tras la vida religiosa. *VC Noticias*. <https://vcnoticias.com/index.php/iglesiamexico/692-mujeres-invisibles-vacios-tras-la-vida-religiosa>
- Morais, M. (2008). *Stress, burnout, coping em padres responsáveis pela formação de seminaristas católicos* (Tesis de Doctorado). Pontificia Universidade Católica de São Paulo.
- Pedhu, Y., Wibowo, M., Sugiyo, F. y Sudarnoto, L. (2018). Efforts to Overcome Burnout in Pastoral Counseling. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research (ASSEHR)*, 247, 588-591. DOI: <https://doi.org/10.2991/iset-18.2018.119>
- Prinsloo, C. (2016). *Priests forever: an exploration of the retirement life of Catholic priests* (Tesis de Maestría). University of the Western Cape.
- Raj, A. y Dean, K. (2005). Burnout and depression among Catholic priests in India. *Pastoral Psychology*, 54 (2), 157-171. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11089-005-6200-z>
- Redacción AFP (2020). ¿Qué es el síndrome 'burnout' que padecen las monjas? *Las Provincias*. <https://www.lasprovincias.es/sociedad/vaticano-sindrome-burnout-monjas-20200124210552-nt.html>
- Redacción La Croix (2020). Las superiores generales crean una comisión para estudiar el síndrome que sufren las religiosas "quemadas" por el trabajo. *La Croix*. <https://es.la-croix.com/actualidad/vaticano/las-superiores-generales-crean-una-comision-para-estudiar-el-sindrome-que-sufren-las-religiosas-quemadas-por-el-trabajo>
- Redacción La Vanguardia (2020). La Iglesia creará una comisión para estudiar el síndrome que sufren las religiosas "quemadas" por estrés en el trabajo. *La Vanguardia*. <https://www.lavanguardia.com/vida/20200124/473100051824/la-iglesia-crea-una-comision-para-estudiar-el-sindrome-que-sufren-las-religiosas-quemadas-por-estres-en-el-trabajo.html>
- Redacción Valores Religiosos (s.f.). Monjas sufren agotamiento laboral, denuncia suplemento vaticano. *Valores Religiosos*. <https://www.valoresreligiosos.com.ar/Noticias/monjas-sufren-agotamiento-laboral-denuncia-suplemento-vaticano-16861>
- Roblero, G. (2015). Conflictos y resoluciones en el sacerdocio ministerial jesuita: Una aproximación desde la teología espiritual y la psicología del narcisismo. *Ignaziana*, 20, 158-218.
- Valdivieso, G. (2015). Algunos desafíos actuales para la vida de especial consagración. *Revista de Ciencias Religiosas*, 18, 151-159. DOI: <https://doi.org/10.29344/07172249.0.903>