

Oriana Moreno: “Muchas mujeres no están desmotivadas, están agotadas”

La especialista en gestión del estrés y prevención del burnout relata cómo una carrera en entornos de alta exigencia y una enfermedad autoinmune marcaron el inicio de un camino dedicado a acompañar a mujeres líderes a prevenir el desgaste emocional.

Durante más de ocho años, Oriana Moreno trabajó en operaciones aeroportuarias para aerolíneas internacionales de alto nivel como Air France y Lufthansa. En ese tiempo fue entrenada en el exterior, operó sistemas críticos y formó equipos técnicos en entornos donde la precisión y la presión forman parte de la rutina diaria.

“Trabajaba al más alto nivel, siempre dando lo mejor de mí, aunque con un nivel de sobreexigencia y estrés bastante alto”, recuerda.

El punto de inflexión llegó cuando fue diagnosticada con una enfermedad autoinmune, liquen plano eruptivo. La situación la obligó a detenerse y a replantear su forma de trabajar y de vivir. A partir de ese momento inició un proceso de desarrollo personal que la llevó a formarse como coach y facilitadora en procesos de desarrollo personal y profesional.

“Entendí algo clave: muchas mujeres no estaban desmotivadas, estaban agotadas. No era falta de capacidad, era sobrecarga emocional no gestionada”, explica.

A partir de esa experiencia personal comenzó a integrar herramientas de gestión emocional, liderazgo consciente y desarrollo de habilidades estratégicas aplicadas al ámbito laboral, acompañando tanto procesos individuales como programas organizacionales. Según afirma, su enfoque en estrés y *burnout* nace tanto de su propia historia como de un patrón que observa con frecuencia en las mujeres que acompaña.

“Son mujeres brillantes sosteniendo demasiado en silencio”, señala.

SEÑALES QUE SE IGNORAN

Desde su práctica, Moreno advierte que el *burnout* no aparece de manera repentina, sino que se construye progresivamente. Entre las señales tempranas menciona la irritabilidad constante, la sensación de que todo depende de una sola persona, la dificultad para delegar, el cansancio que no se resuelve con descanso y la pérdida de disfrute en actividades que antes generaban motivación.

Sin embargo, destaca una señal más silenciosa: “La mujer empieza a funcionar en automático. Cumple, produce, resuelve, pero ya no se siente presente. Ese es el punto donde el *burnout* co-

mienza a gestarse”.

EL PESO DE LOS MÚLTIPLES ROLES

Moreno considera que el desgaste emocional impacta especialmente en mujeres que combinan múltiples responsabilidades, algo que, según indica, se observa con frecuencia en la realidad paraguaya.

“Profesional competente, líder estratégica, madre disponible, hija responsable. El problema no son los roles, sino la creencia de que debemos cumplirlos todos sin límite y sin pausa”, sostiene. A esto se suma un diálogo interno exigente que rara vez reconoce logros y se enfoca principalmente en lo que aún falta por hacer, lo que termina generando una presión emocional constante.

DEL DIAGNÓSTICO A LA ACCIÓN

En su trabajo, la especialista aborda el desarrollo personal desde tres niveles: conciencia para identificar patrones y creencias; regulación mediante herramientas como respiración consciente, pausas estratégicas y gestión emocional aplicada al trabajo; y acción estratégica a través del desarrollo de habilidades como comunicación, establecimiento de límites y liderazgo consciente.

“No me quedo en lo reflexivo. Cada proceso termina con herramientas aplicables al día siguiente”, afirma.

Entre los hábitos que recomienda para prevenir el desgaste emocional menciona las micro pausas durante la jornada laboral, la revisión semanal de prioridades, la delegación sin culpa, expresar lo que se siente antes de llegar al límite y separar la identidad personal del nivel de productividad.

Para Moreno, el cambio más profundo ocurre cuando una mujer deja de medir su valor por cuánto es capaz de soportar y comienza a hacerlo por la claridad con la que se posiciona. “Deja de sobrevivir y empieza a elegir”, resume.

UNA PROPUESTA PARA LIDERAR CON BIENESTAR

Estas reflexiones formarán parte de la jornada “Mujer de Alto Valor CDE”, que se realizará el 21 de marzo en el Hotel Howard Johnson de Ciudad del Este. El encuentro reunirá a mujeres líderes, emprendedoras y profesionales en un espacio de aprendizaje, *networking* y crecimiento, donde Moreno compartirá herramientas para gestionar el estrés y sostener el liderazgo sin pagar el costo del agotamiento silencioso.



UNA PROPUESTA PARA LIDERAR CON BIENESTAR

Estas herramientas formarán parte de la jornada “Mujer de Alto Valor CDE”, que se realizará el 21 de marzo en el Hotel Howard Johnson de Ciudad del Este, reuniendo a mujeres líderes, emprendedoras y profesionales en un espacio de aprendizaje, conexión y crecimiento. La propuesta busca combinar inspiración con estrategias concretas para ejercer un liderazgo sostenible, sin pagar el precio del agotamiento silencioso.

Las interesadas en participar pueden obtener más información e inscribirse a través del teléfono +595 975 842114 o al correo cimartinez@uhora.com.py. Los cupos son limitados, por lo que la organización recomienda asegurar su lugar con anticipación.

MUJER de ALTO VALOR

un espacio de transformación,
conexión y liderazgo femenino



21 de marzo



Ciudad del Este
Hotel Howard Johnson



Informes
0975 842114



Para más info, escaneá el QR

Auspician:



Organiza:



Media partner:



Apoya:

