

# Revista SIN CONTORNOS

ESPACIO DE ENTRAMADO PSICOANALÍTICO

[www.sincontornos.com](http://www.sincontornos.com)



---

*Nº2 - Septiembre 2015*

Madres profesionales. El desafío de las mujeres de hoy

*Lucila Murray*

Sumergidos en el siglo XXI, nos encontramos en una sociedad donde el rol y la visión de la mujer han cambiado rotundamente. La mujer se ha transformado en una persona “multifunción”, “todo en una”, una “supermujer” que se ocupa de diversas tareas. La realidad ha cambiado, la mujer se siente con la fuerza y disponibilidad para ocuparse de varios roles al mismo tiempo. La posibilidad de trabajar en casa con la computadora, el celular y estar online permanentemente, ha facilitado que las madres de hoy no se vean obligadas a renunciar a sus trabajos o profesiones en pos de la crianza de los hijos y la ocupación de las tareas del hogar.

Este desafío que hoy se le presenta a la mujer tiene su lado positivo, como ser la independencia personal y económica, la libertad, el crecimiento profesional, el incremento favorable de su imagen y autoestima, entre otros beneficios. Pero también conlleva sinsabores de los cuales poco se habla, o es mejor no hablar.

Cuando la mujer sale de su casa y deja a sus niños pequeños al cuidado de otro o en guarderías, en muchas ocasiones puede sentir culpa, temor, angustia y ansiedad.

Y esto es lógico que ocurra porque se está delegando el cuidado y crianza de los hijos a otros. Si bien es importante que los chicos se despeguen de la mamá, para ingresar al mundo escolar, cada vez es más precoz el desapego con la madre. Actualmente hay jardines maternos a partir de los 45 días de vida del bebé, debido a la demanda vigente de nuestra sociedad, pues la madre debe retornar a su trabajo, y en ocasiones no hay otra opción. Ante la adversidad de no poder contar con otros recursos o afrontar la situación de otra manera, la mujer puede sumergirse en un estado anímico depresivo y de desesperanza que terminen, lamentablemente, enfermándola física y psíquicamente. Por eso es que acompañar a estas madres es un gran desafío, porque en este rol de “multifunción” la mujer se ve superada, en ocasiones abatida, y si se prolongan estos sentimientos negativos y factores en el tiempo, el estrés y el malestar en el cual se ven sumergidas en el día a día, pueden derivar en trastornos de índoles diversos.

¿Cómo hacer para seguir en esta rutina multifacética sin enfermarse? ¿A qué debemos estar atentos?

El hecho de darse cuenta de que la situación está superando los recursos que se tienen, que aparecen y predominan emociones negativas como la ira, el temor o enojo, nos dan la pauta de que se necesita pedir ayuda.

Debemos tomar conciencia de que somos nosotros los que podemos redistribuir mejor nuestro tiempo, planificando una agenda más acorde con lo que realmente podemos hacer y dejar a un lado excesos de actividades o exigencias innecesarias, que lo único que hacen es incrementar nuestro estrés.

La mujer tiene que volver a mirarse a sí misma y dedicar un momento de su cotidianeidad a la actividad física, cultural, recreativa o educativa. Poner el foco nuevamente en las “necesidades personales” aunque sea escaso el tiempo que le puedan dedicar.

Es recomendable buscar espacios de reflexión en grupos o terapias personales que acompañen en el proceso de crianza, ya que ayudan a reducir el estado de tensión y facilitan herramientas para mejorar la comunicación en la pareja y en la familia. Poder hablar de lo que a uno le pasa y sentirse comprendido, es parte fundamental para hacer los cambios o reajustes necesarios para no enfermar en la etapa de formación de nuestros pequeños.

Por último, y para reflexionar, la importancia de nuestro rol como madres, esposas y profesionales son atributos que nos hacen ser quienes somos, los valores que transmitimos en la infancia y niñez de nuestros hijos, son nuestro legado. El amor y dedicación que les brindemos a ellos, serán las semillas que a futuro emergerán en hombres y mujeres de bien que se comprometan con la vida, asumiendo los desafíos, buscando sus propios caminos y en donde puedan alcanzar la propia autorrealización.

