

# Madres y autoestima

*En las sociedades actuales se concibe la maternidad como un oficio con alto grado de pasión, presión, amor y dolor. Pero la maternidad no trae instrucciones.*

---

**Por:** Nancy Bejarano Sarmiento  
Psicóloga  
**Correo electrónico:** [nancybejaranosarmiento@hotmail.com](mailto:nancybejaranosarmiento@hotmail.com)  
**Página web:** Grupo Hellinger Colombia  
[www.hellingercolombia.com](http://www.hellingercolombia.com)

Existen **muchas creencias** acerca de lo que la mujer-madre debe ser. Por ejemplo, frases como las siguientes llegan a ser ideas fijas en nuestra sociedad:

- # Todas las madres aman a sus hijos;
- # Las mujeres nacen para ser madres;
- # La maternidad es natural y por lo tanto fácil;
- # Las madres siempre saben qué es lo mejor;
- # La maternidad es una bendición;
- # La maternidad es instintiva #y otras muchas otras ideas.

Sin embargo, estas **creencias** están muy **lejos** de ser la **realidad del día a día** de las mujeres.

La **maternidad** es una experiencia que siempre está en constante cambio. La **madre primeriza** o la **madre adolescente** no es la misma que la madre que va a tener a su cuarto hijo, o aquella que ha sufrido la pérdida de uno.

Cada hijo o hija tiene **una madre diferente**. Existirá quienes hayan crecido al lado de una madre sobreprotectora o al lado de una que comprende que la mejor manera de tener **hijos sanos** mentalmente es **enseñarles a valerse por sí mismos**, acompañándolos y enseñándoles en el proceso de crecer.

La **madre perfecta es un mito** y además una tarea muy **costosa de mantener**. Somos más **convincientes** cuando nos mostramos con **nuestras debilidades y flaquezas**. Trabajar sin descanso para hacer creer a los demás que somos la cúspide de la perfección es **agotador** y **nos aleja de nuestros seres queridos**.

La **maternidad**, como cualquier otra actividad, necesita **constante alimento**. Quien la ejerce hace bien en leer, capacitarse, preguntarse, enterarse, practicar nuevas técnicas, iniciar nuevas tareas, dedicar un tiempo a hacer ejercicio físico, escuchar música, encontrarse y charlar con sus amistades y muchas veces sólo tener **un tiempo para estar sola**.

## La madre sacrificada

Pero no sólo se trata de las **exigencias** que rodean el **rol de ser madre** sino también la gran cantidad de **contradicciones** que existen sobre la manera como se ve la maternidad.

**Se dice**, por ejemplo, que los hijos que han tenido una **buena madre** se convierten en

**adultos responsables y sanos**; tienen una alta autoestima y toman decisiones adecuadas en su vida.

O también se cree que **las mujeres** que se quedan en el hogar **trabajando como madres de tiempo completo**, realizan un trabajo trivial y aburrido. ¡**La profesión de ama de casa despierta sospechas!**.

Paralelamente, la persona que **ejerce la maternidad** también se topa con sentimientos encontrados en su quehacer. Suele ocurrir que las madres sienten que sus hijos e hijas dependen demasiado de ellas. Sin embargo, cuando ven que sus pequeños quieren ser **demasiado independientes** se **sienten aterrorizadas**.

Las **madres** estas **abrumadas por la atención**, -tiempo, energía- que demandan sus hijos. Luego se **sienten tristes y abandonadas** cuando sus hijos encuentran **apoyo** en otros miembros de la **familia o escuela**.

Sentimientos como estos crean en la sociedad un **estereotipo de madre muy frecuente**: la madre "**sacrificada**", quien además nos ilustra lo que significa una persona con **baja autoestima**. Este modelo de madre le da elementos a los **hijos y esposo** para que la traten sin respeto.

La **madre "sacrificada"** es quien todo lo dejó en **aras del bienestar de su familia**, quien no ha hecho sino **trabajar sin descanso** por el bienestar de los miembros del hogar. Esta persona es al mismo tiempo quien genera toda clase de malestar. Es decir, es la persona que acciona el torbellino de dolor, insatisfacción y rabia en su hogar.

Todos los cuestionamientos anteriores muestran que la labor llamada maternidad está rodeada de incertidumbre, ensayo y error y una alta dosis de amor.

## ¿Cómo ser una buena mamá?

¿Quiere saber si **ejerce una sana maternidad**? A continuación le contamos si está por el camino correcto.

**Usted ejerce una sana maternidad si:**

- # Las **acciones** y **decisiones** las toma a partir de una buena autoestima.
- # Lo que la guía es la **búsqueda de un equilibrio** - no perfecto - entre los diferentes tipos de carácter que conviven bajo un mismo techo.
- # Actúa en **consecuencia con los límites** que se han trazado en el hogar.
- # Está en **constante cuestionamiento** sobre su quehacer. Piense: lo que ayer fue apropiado para un ser humano de cinco años, mañana levantará ampollas.
- # Se pregunta **¿Qué es lo pertinente en cada momento?**

La madre que se respeta a sí misma tiene un alto amor propio y es la piedra de apoyo para mantener en su hogar el respeto entre cada uno de sus miembros.

## Lo que toda madre debe recordar

- # **La maternidad** es un trabajo muy importante. Se requiere una alta dosis de **flexibilidad y creatividad**.
- # Uno es una "buena madre" porque está **dando lo mejor de sí misma**.

- # **Sentirse culpable no es un elemento de ayuda.** Si siento que no estoy haciendo lo adecuado, pregunto, averiguo, cuestiono.
- # Recordemos que en muchas ocasiones los sentimientos de culpabilidad en el fondo nos gustan o nos ayudan en algún fin muy específico.
- # Es necesario **prodigar cuidados y amor** primero a uno mismo. No es posible dar lo que no se tiene para sí misma.
- # **La madre perfecta no existe.** Todas las madres cometemos errores.
- # Gracias a los errores aprendemos. **Tomamos nota de lo sucedido**, corregimos e intentamos de otra manera.
- # Lo mejor es **expresar los sentimientos**. Expresarlos no significa gritar o arrojar los platos de la cocina. Es decir con claridad y en un tono normal lo que nos está molestando.
- # Los hijos e hijas repiten y aprenden lo que hacemos como madres y **NO lo que decimos** que deben hacer.
- # Lo mejor es que mis hijos o hijas **crezcan y sean independientes**.
- # Ser mamá de hijas o hijos pequeños es **una labor temporal**. No es una tarea para toda la vida. Finalmente los hijos crecerán y formarán sus propias familias.
- # Es importante transmitirle a los hijos **un buen modelo de amor propio**.
- # **Ame, respete y agradezca** a su madre porque ella le enseñó lo que sabe acerca de cómo ser una buena madre.