

Nueve de cada 10 mujeres sienten culpa por dejar a sus hijos y hacer cosas para su disfrute personal

19/10/2025



Grupo de amigos. Uno de ellos propone jugar un partido de fútbol esa misma noche. Al instante caen las respuestas del resto de hombres que integran el chat de WhatsApp: “Estoy”; “Cuenten conmigo”, “Voy”. Asistencia perfecta.

Similar situación, pero distinto género. Chat de amigas, una propone juntarse a cenar una noche, un día de semana. Las respuestas tardan en llegar, algunas dudan, otras argumentan que tienen que cocinar u ocuparse de los chicos; otras que están cansadas, la mayoría de ellas coinciden en que “les da culpa irse de casa otra vez, ya estuvieron todo el día afuera trabajando”. Cena frustrada o con pocas asistentes.

La situación se repite una y otra vez, es por eso que **9 de**

cada 10 mujeres que son madres sienten culpa por dejar a sus hijos y hacer cosas para ellas mismas. Ya sea una rutina de ejercicios, un turno médico, una tarde de paseo o simplemente, compartir un café con una amiga. ¿Por qué sucede?

La culpa también se hereda

Durante décadas se instaló la idea de que la plenitud femenina llegaba con la maternidad y la entrega total hacia los hijos. Esa creencia, todavía arraigada, tiene consecuencias y **el 90% de las mujeres que hoy maternan se sienten culpables por básicamente, continuar con su vida,** por miedo a ser juzgadas por el ojo ajeno y el “qué dirán”.

Culpa, esa que no se ve, pero que pesa. Esa sensación, según los especialistas, tiene raíces culturales profundas. “No es solo un sentimiento moral, sino un reflejo de la tensión entre lo que una madre siente que debe ser y lo que realmente necesita. Desde la psicología perinatal entendemos que la culpa surge cuando el ideal de madre perfecta (que la cultura aún impone) se choca con el deseo genuino de ser también una mujer con vida propia”, explica Ludmila Onorati, psicóloga con formación en maternidad y crianza.



El burnout parental también existe. Se trata de un estado de agotamiento físico, emocional y mental por el estrés crónico de la crianza. (Foto: Freepik)

“Durante décadas se instaló la idea de que una buena madre es la que se entrega por completo. Pero **esa entrega sin límites lleva al agotamiento emocional y a la pérdida de identidad.** Desarmar esa creencia no significa amar menos, sino maternar desde un lugar más real y sostenible.”

Las cifras surgen de un estudio realizado por la **Comunidad MamiTasking**, la cuenta de Instagram que nació en plena pandemia para visibilizar el lado B de la maternidad. Con más de 440.000 seguidoras, sus creadoras promueven un cambio de mirada: **no ser solo madres, sino también mujeres.** “En ese desafío de volver a una, la mujer moderna se encuentra haciendo malabares con todos los roles que anhela jugar –madre, amiga, pareja, profesional, hija–, y eso lleva a que 9 de cada 10 mujeres sienta culpa de dedicarse tiempo para sí misma cuando no está ejerciendo la maternidad”, señala Victoria Pardo, psicóloga y cofundadora de MamiTasking.

Su compañera y también cofundadora, Johanna Gambardella, lo explica desde la experiencia compartida con la comunidad: “Esto se debe, en gran parte, a que el proceso por el que pasamos las mujeres con la llegada de nuestros hijos nos lleva a involucrarnos de tal manera con su desarrollo y crianza que, con una entrega total, **nos olvidamos de quiénes somos**. Eso genera sentimientos de angustia e inseguridad al sentir que nos perdimos en el camino”.

Y añade: “Son constantes los comentarios y manifestaciones de nuestras seguidoras sobre la necesidad de tener tiempo para ellas, las ganas de animarse a dedicar un espacio para sus gustos y entender que sus hijos son felices si ellas también lo son”.

Madres sí, mujeres también

En una época en la que la maternidad se discute, se romantiza y se exige todo al mismo tiempo, la médica pediatra especializada en adolescencia Evangelina Cueto, docente y coautora del libro *Crianza en debate* (Galerna), propone una pausa y pone el foco en **el cansancio invisible, el hartazgo de las agendas desbordadas y los mandatos que cambian de forma pero no de peso**.

“Criar hoy se volvió una tarea atravesada por la contradicción: se nos pide presencia total y autonomía plena; naturalidad y rendimiento; conexión emocional y productividad constante”, afirma.



Pasar tiempo con amigos o hacer un plan divertido carga energía para volver a reunirse con los hijos con más alegría. (Foto: Adobe Stock)

Para la especialista, la llamada culpa materna no es un fenómeno natural ni inevitable, sino el resultado de un entramado cultural que asocia el cuidado con la abnegación y la maternidad con la renuncia. “Trabajar sobre esa culpa es imprescindible si queremos construir crianzas más saludables y menos centradas en la deuda”, asegura.

Darle un lugar al propio espacio es importante y necesario fundamentalmente por la salud mental de esa madre que tanto sostiene, pero también es un espejo para sus hijos, quienes ven y copian no solo lo que se dice sino también lo que se hace.

En ese sentido, la especialista explica que “cuando una madre se permite el disfrute, el trabajo con deseo, el interés por lo nuevo o el descanso sin justificación, no está ‘faltando’ a su rol: está mostrando que el bienestar de los adultos también forma parte del entorno que sostiene el desarrollo infantil.

Las infancias crecen mirando cómo se vive, no solo cómo se las cuida. **Ver adultos con proyectos, con curiosidad, con impulso vital, habilita subjetivamente a crecer con deseo y con libertad**".

"La revisión de la culpa materna también exige repensar las condiciones que la alimentan: **la sobrecarga doméstica, la falta de corresponsabilidad, la exigencia de disponibilidad total y la idealización del sacrificio**. No se trata solo de un trabajo interno, sino de un cambio cultural y estructural que reconozca el valor del cuidado como tarea compartida y no como destino", enfatiza Cueto.

Así, entre mandatos, expectativas y amor, la maternidad se sigue reescribiendo todos los días. Con culpa, sí, pero también con cada vez más mujeres dispuestas a entender que cuidarse también es una forma de cuidar. Y que **se enseña con el ejemplo**.

Quizás el desafío de esta generación de madres sea justamente ese: aprender a soltar la culpa sin soltar el amor. Entender que estar presentes no siempre significa estar al lado, sino disponibles, enteras, vivas. Porque cuando una madre se elige, también les enseña a sus hijos a elegir(se).

Fuente: TN