



ELENA LÓPEZ-BERMEJO
MINAYA

Matrona.
Experta en género y salud.
Servicio de Salud de Castilla
La Mancha. Toledo.

 <https://orcid.org/0009-0008-3831-8571>.

EL CUIDADO COMO EXPECTATIVA DE AMOR INCONDICIONAL EN LA MATERNIDAD



RESUMEN

Este artículo examina críticamente la maternidad, cuestionando la construcción idealizada de la figura materna como fuente de amor incondicional y sacrificio. Tradicionalmente, la figura materna ha sido concebida como una entidad altruista y constante, generando expectativas que invisibilizan la complejidad de sus sentimientos y la posibilidad de experimentar emociones diversas, como la ambivalencia y el agotamiento.

La investigación deconstruye esta imagen de la «madre perfecta», proponiendo que la maternidad es un constructo cultural influido por factores históricos, económicos y sociales, y en permanente transformación. Desde la Antigüedad hasta el contexto contemporáneo, se analiza cómo el rol materno ha sido modelado por las demandas de cada época y cómo ciertas sociedades han reconocido el cuidado como una responsabilidad compartida. Mediante un enfoque teórico basado en estudios de género y teorías críticas del cuidado, el artículo propone entender la maternidad como una experiencia múltiple y matizada.

Las conclusiones destacan la necesidad de visibilizar la diversidad en las experiencias maternas, entendiendo el rol de madre no como un mandato universal, sino como un ejercicio individual y contextualizado. En el ámbito de la enfermería, especialmente, en el acompañamiento de las matronas, se identifica la oportunidad de promover una visión de la maternidad que respete las necesidades emocionales de las mujeres y contribuya a una práctica de cuidado más equitativa e inclusiva.

Palabras clave: conocimientos, actitudes y práctica en salud; relaciones intergeneracionales; conducta materna/etnología; madres/psicología; femenino.

INTRODUCCIÓN

La ideación colectiva actual presenta a la figura de la madre como un trampantojo social, concebida como fuente nutricia de amor incondicional. Esta percepción refuerza una visión de la maternidad como sacrificio

Correspondencia: Elena López-Bermejo Minaya
Correo electrónico: elena811989@gmail.com



Autoría personal.

constante, en la que cualquier señal de necesidad propia es vista como un acto egoísta o una falla en el rol materno, sugiriendo que el amor maternal debe ser constante, inmutable y desinteresado. Esto puede llevar a las madres a experimentar autoexigencia, agotamiento y culpa, impidiéndoles priorizarse y buscar el equilibrio entre el cuidado de sus hijos e hijas y el de sí mismas. Además, esta expectativa contribuye a invisibilizar la complejidad de los sentimientos maternos, que no son lineales ni están exentos de ambivalencia. Las madres pueden experimentar amor profundo por sus hijas e hijos, pero también frustración, cansancio y deseos de autonomía. Sin embargo, el mito del amor incondicional no permite que estas emociones existan en el imaginario social, limitando la posibilidad de construir una maternidad más genuina y humana.

La relación mujer, madre y cuidado se manifiesta a lo largo de la historia. Reconocer el acto de brindar amor en el cuidado como una responsabilidad simbólica y colectiva, con independencia del género, contribuye positivamente, entre otros aspectos, a la salud mental

de las mujeres, al facilitar la deconstrucción del ideal materno, que puede resultar inaccesible e impracticable en la actualidad. Es esencial subrayar que el instinto o amor maternal no puede considerarse universal ni automático en la experiencia humana simplemente por el hecho de ser mujer; más bien, el amor y cuidado que expresan las madres se caracterizan por ser diversos, complejos y con un gran número de matices. Por tanto, es fundamental reconocer el terreno plural y heterogéneo de la experiencia materna para comprender plenamente este fenómeno y sus múltiples dimensiones.

La narrativa contextualiza cómo la maternidad, lejos de ser una realidad inmutable, ha sido moldeada por fuerzas culturales, políticas y económicas, revelando el carácter construido de conceptos como el amor incondicional. En las sociedades antiguas, como las griegas y romanas, la maternidad estaba profundamente vinculada a la función reproductiva y al linaje familiar. Aunque la figura materna tenía un rol importante, no existía la idealización del amor maternal como un vínculo exclusivo o incondicional. Durante la Edad Media en Europa, la maternidad fue influenciada por la doctrina cristiana, que resaltaba el sacrificio y la sumisión como atributos necesarios para constituirse como una «buena madre», aunque el afecto maternal no se veía como un elemento central. Con el avance de la Revolución Industrial y el surgimiento de la clase media en el siglo XIX, las madres empezaron a ser vistas como guardianas del hogar y de los valores morales. Esta idealización coincidió con el auge de la «esfera doméstica» para las mujeres, donde la madre se convirtió en el pilar de la familia y la crianza, vinculando su identidad a la entrega total y amorosa hacia su descendencia. Es en esta época donde comienza a consolidarse la imagen de la madre abnegada y amorosa como una expectativa social, especialmente, en Europa y América del Norte¹.

A lo largo del siglo XX, especialmente, con la aportación del movimiento feminista, se comenzó a cuestionar la visión idealizada de la madre, promoviendo un análisis crítico de las expectativas que se imponen sobre las mujeres en torno a la maternidad. En otras culturas y contextos, la maternidad se ha vivido de manera distinta. En algunas comunidades indígenas de América Latina y África, por ejemplo, la crianza ha sido vista tradicionalmente como una responsabilidad compartida entre miembros de la comunidad, donde el concepto de amor incondicional y el rol de la madre exclusiva son menos prevalentes. En estos entornos, los menores son cuidados colectivamente, y las madres suelen tener un papel más diversificado dentro de la comunidad².

En el contexto contemporáneo, la incorporación de las mujeres al mercado laboral, el desarrollo de la perspectiva de género y la concienciación social acerca de la corresponsabilidad han favorecido pensar la(s) maternidad(es) de manera más flexible y adaptada a distintas realidades, aunque persisten imágenes idealizadas y exigencias sobre el rol materno³.

El objetivo de este artículo es explorar la figura de **la madre** en profundidad, acercándola a la idea de persona y distanciándola de las representaciones idealizadas, que predominan en el imaginario colectivo. También se propone desarraigar culturalmente la tríada **madre-cuidado-amor incondicional**.

La enfermería, con su énfasis en el cuidado centrado en la persona, puede desentrañar cómo las expectativas sociales y culturales impactan en la experiencia materna. Las matronas, por su parte, poseen una visión privilegiada, al acompañar a las mujeres durante momentos clave del ciclo reproductivo, lo cual les permite identificar de cerca los desafíos emocionales y psicosociales a los que se enfrentan. Este enfoque es fundamental para visibilizar y acompañar no solo las demandas de cuidado físico, sino también el bienestar mental y emocional, en un momento en que la idealización de la maternidad impone presiones que afectan a la autopercepción y el estado de ánimo de las mujeres. En definitiva, se trata de contribuir, desde la enfermería y la matronería, a hacer del ejercicio de la maternidad una labor amable, en armonía con la mente, el cuerpo y el espíritu.

Con amor, a las mujeres que también son madres.

DESARROLLO

La maternidad, como fenómeno social y cultural, ha sido históricamente uno de los pilares fundamentales en la organización de las relaciones familiares y comunitarias. Sin embargo, su conceptualización ha variado significativamente a lo largo del tiempo, reflejando los cambios en las estructuras de poder, las dinámicas de género y los discursos hegemónicos que atraviesa cada sociedad.

De esta forma, su percepción ha evolucionado desde la Antigüedad hasta la contemporaneidad, moldeada por normas sociales, culturales y económicas de cada época. Mediante un enfoque teórico basado en estudios de género y teorías críticas del cuidado, se visibiliza la maternidad como una experiencia múltiple y matizada, lejos del ideal homogéneo que la asocia exclusivamente al sacrificio y al amor incondicional. Este análisis permite explorar la maternidad como constructo cultural, las tensiones entre roles tradicionales y modernos, y la pluralidad de experiencias maternas, abriendo paso a una visión más inclusiva y humana.

La maternidad como constructo cultural

La maternidad se ha descrito tradicionalmente como el estado, condición o cualidad de ser madre⁴. Sin embargo, esta definición resulta insuficiente para abarcar la complejidad de la experiencia materna. Filósofas, sociólogas, psicólogas y mujeres de diversos perfiles han tratado de resignificar dicho concepto. Es el caso que Palomar describe la maternidad como una «construcción cultural multideterminada, definida y organizada por normas que se desprenden de las necesidades de un grupo social específico y de una época definida de su historia»⁵. De esta forma, la maternidad se describe como una amalgama de alegatos e interacciones sociales que configuran una ilusión compleja y potente, la cual actúa simultáneamente como origen y consecuencia del concepto del género.

La transmisión de este concepto ha sido lenta, ya que desdibujar la idea de la maternidad como una manifestación inherente a la naturaleza humana y, en concreto, como una identidad femenina ahistórica, ha generado elevada resistencia colectiva. Molina señala que:

«Siendo la maternidad un concepto que se intercambia en el espacio social, su interpretación y repercusión en la experiencia individual es muy significativa, siendo por largo tiempo tal vez la investidura más poderosa para la autodefinición y autoevaluación de cada mujer, aun de aquellas que no son madres»⁶.

Este cambio significativo en la percepción de la relación entre mujer y maternidad ha llevado a que la maternidad sea menos señalada como única condición definitoria del ser de la mujer y de su valor como persona⁶. No obstante, aunque ya no se presenta como un destino inexorable, persisten desafíos en su relación con la mujer.

Dilemas y repercusiones frente a los roles tradicionales y modernos de la idealización materna

La narrativa de la figura de la madre ideal, portadora de amor incondicional y arraigada en la tradición, a menudo, entra en conflicto con alegatos que promueven la autonomía y la autorrealización. Oliver resume esta tensión al señalar que «el deseo de ser madre compite con otros deseos»⁷.

Esta competencia de deseos —en ocasiones, personales y, en otras, ajenos e impuestos— genera un equilibrio delicado de preferencias y hostilidades. Como afirman Paricio y Polo, «las dificultades para adecuar las propias decisiones a la narrativa de la buena madre generan síntomas de ansiedad, impotencia y frustración en las mujeres»⁸.

Las imágenes normativas sobre la maternidad, que representan el mito de la «madre feliz», ejercen una presión significativa y negativa sobre las madres. La divergencia respecto a estos mandatos sociales puede generar sentimientos de fracaso, una evaluación individual errónea de nuestros logros, que nos lleva a un constructo complejo: la culpa. Este ideal actúa como un reflejo distorsionado en el que muchas mujeres no logran reconocerse, generando en ellas conflictos internos y sentimientos de inquietud o insuficiencia. La imposición de esta imagen contribuye a la creación de expectativas poco realistas, lo que puede llevar a una experiencia materna marcada por el desajuste entre la realidad y el ideal socialmente promovido⁹.

Por tanto, es necesario exponer el daño que provocan estos sentimientos de disonancia con respecto a nuestra identidad y ocupación colectiva para promover maternidades libres, con relaciones sociales basadas en la cooperación en lugar de la comparación.

Pluralidad(es) maternal(es)

Para desmitificar los valores asociados a la figura de la madre única, es imperativo destacar la diversidad y variabilidad de las experiencias maternas. En una sociedad plural, no es válido hablar exclusivamente de maternidad en términos singulares, sino que se impone el reconocimiento de las maternidades, destacando así la ausencia de una singularidad concebible frente a la presunta preponderancia del ideal materno supremo. La propia palabra *maternidad* resulta profundamente provocadora, ya que todos tenemos algún tipo de vínculo con ella: hemos tenido una madre, somos madres, conocemos a madres, o creemos entender lo que implica ser madre o haber sido hija. En este sentido, la maternidad es un concepto familiar, pero, a la vez, complejo, que suscita diversas interpretaciones y resonancias personales en cada persona³.

La necesidad de reconocer una experiencia materna que abarque sus pluralidades responde a la diversidad de contextos, identidades y desafíos a los que se enfrentan las mujeres en el ejercicio de su rol de madres. La visión tradicional de la maternidad como un conjunto homogéneo de experiencias es limitada y, en muchos casos, perjudicial para aquellas cuyas vivencias no se alinean con el ideal hegemónico de «madre perfecta». Como señala Zicavo, la maternidad no puede ser comprendida fuera de «los códigos y representaciones que orientan los comportamientos de las mujeres, sus expectativas y deseos»¹⁰. Estos reflejan la absorción de las normas culturales propias de su época y entorno social, generando inclinaciones, valores y formas de entender la maternidad. Esta influencia cultural se manifiesta en disposiciones y perspectivas que moldean la manera en que las mujeres interpretan y viven el ejercicio de sus maternidades.

La diversidad en la maternidad incluye desde familias monomarentales, homoparentales y adoptivas, hasta las maternidades transnacionales y las consideradas como maternidades tardías. Reconocer la pluralidad de experiencias maternas es fundamental no solo para validar la diversidad de modos de ser madre, sino también para facilitar el desarrollo de políticas de apoyo que respondan a las necesidades específicas de distintos tipos de maternidades. Desde una perspectiva de salud y ética del cuidado, las investigaciones han mostrado que las madres que sienten que su identidad materna es aceptada en su complejidad tienden a experimentar menores niveles de estrés y mayor satisfacción en su rol¹¹. Este reconocimiento permite avanzar hacia una maternidad más inclusiva y menos estereotipada, donde las madres se sientan libres para expresar su individualidad y elegir su propio camino, sin la presión de cumplir con expectativas irreales o ajenas a su contexto.

Por lo tanto, abordar la maternidad desde una perspectiva plural es esencial para construir una sociedad que reconozca las múltiples maneras de ser madre, entendiendo la experiencia materna no como un concepto fijo, sino como un proceso dinámico y diverso en el que cada mujer pueda encontrar su lugar y sentido.

CONCLUSIONES

La ideología de la maternidad exclusiva —reflejada en la expresión popular «madre no hay más que una»— y la maternidad intensiva ha dominado el discurso tradicional. Es fundamental cuestionar estas narrativas y reconocer la diversidad de experiencias y enfoques válidos en el ejercicio de la maternidad, sin ignorar la diversidad de estructuras familiares y roles parentales. La concepción de la madre como la única y principal figura de cuidado no solo invisibiliza las necesidades emocionales de las madres, sino que también impone una carga excesiva que, en muchas ocasiones, genera altos niveles de estrés y agotamiento. Al limitar las aspiraciones y deseos individuales, este modelo refuerza el sacrificio personal como un deber materno, dificultando la construcción de identidades plenas y autónomas en las mujeres que eligen ser madres. En este sentido, cuestionar y dismantelar la ideología de la maternidad exclusiva resulta esencial para promover una experiencia materna más libre y respetuosa con las necesidades y aspiraciones personales.

La maternidad exclusiva designa a la madre como responsable principal del cuidado y crianza de manera exclusiva y excluyente, minimizando el papel del padre. El compromiso en solitario de la figura de la madre demanda una dedicación total, requiriendo una inversión considerable de medios, fuerza y capacidad de amor. Cumplir con el ideal materno implica un sacrificio personal significativo, donde los deseos individuales quedan subordinados al bienestar de su descendencia, sin considerar el coste emocional. Esta lógica de maternidad generosa, basada en el amor incondicional y el compromiso inquebrantable de la madre, además de reforzar la idea y responsabilidad exclusiva, insta a la mujer a percibirlo como una fuente de recompensa, negando así la doble cara de la moneda: el agotamiento y coste emocional en las mujeres que maternan.

Por otro lado, adoptar una perspectiva pluralista y menos idealizada de la maternidad beneficia no solo a las mujeres, sino a la sociedad en su conjunto. Como sostienen Rich¹ y Chodorow¹², visibilizar la diversidad de experiencias maternas y aceptar que no existe una única forma de ser madre permite desarrollar una concepción más inclusiva y equitativa del rol maternal y parental. Este enfoque pluralista contribuye a un marco donde el cuidado de los hijos e hijas se entiende como una responsabilidad compartida, esencial para avanzar hacia una sociedad más justa y menos sujeta a los rígidos estereotipos de género. Construir una nueva estructura social en la que cada persona se vea involucrada en actividades que conciernen a la atención y cuidado del colectivo común representa un imperativo ineludible en la búsqueda de una equidad de género.

Para fomentar un cambio real, se pueden considerar estrategias concretas que promuevan la corresponsabilidad en la crianza. Por ejemplo, políticas de igualdad que impulsen el reparto de las tareas de cuidado, permitiendo que tanto madres como padres puedan participar activamente en la vida de su progenie sin que esto repercuta negativamente en su vida profesional o en su bienestar emocional. Además, la incorporación de programas educativos que aborden las diversas configuraciones familiares y cuestionen el ideal de maternidad intensiva ayudaría a dismantelar los estereotipos que perpetúan las expectativas tradicionales de género en la crianza.

Es interesante también facilitar el acceso a grupos de acompañamiento emocional para madres, donde puedan compartir sus experiencias, sentimientos y desafíos en un espacio seguro. Estos recursos pueden ayudar a reducir la percepción de soledad en la maternidad y ofrecer una red de apoyo para el bienestar

psicológico de las madres. Así, se abre la posibilidad de una maternidad más satisfactoria, en la que las mujeres pueden expresar sus emociones de manera honesta sin sentir la presión de ajustarse a ideales inalcanzables.

En términos de futuras investigaciones, resulta relevante profundizar en el análisis de cómo la maternidad afecta a la salud mental de las mujeres en distintos contextos culturales. Un enfoque intercultural permitiría examinar cómo los factores culturales, económicos y sociales influyen en las vivencias de maternidad y en las expectativas de género que las acompañan. Al aproximarse socialmente a cómo los sentimientos y deseos de las mujeres se expresan en el ejercicio de sus maternidades, se espera consolidar una sociedad más justa con la figura de la mujer y, para aquellas que lo deseen, de las madres. Igualmente, investigaciones centradas en la experiencia de los padres y otras figuras de cuidado en la familia permitirían comprender cómo se construyen los roles parentales y cómo la corresponsabilidad puede tener un efecto positivo en la estructura familiar y en la igualdad de género.

PUNTOS PARA RECORDAR

- La ideación colectiva actual presenta a la figura de la madre como un trampantojo social, concebida como fuente nutricia de amor incondicional.
- Es esencial subrayar que el instinto o amor maternal no puede considerarse universal ni automático en la experiencia humana simplemente por el hecho de ser mujer.
- El objetivo de este artículo es explorar la figura de la madre en profundidad, acercándola a la idea de persona y distanciándola de las representaciones idealizadas que predominan en el imaginario colectivo.

Agradecimientos: este ensayo ha sido realizado como parte del Diploma de Especialización en Género y Salud (16.ª edición) impartido en la Escuela Andaluza de Salud Pública, con especial mención a la coordinadora María del Río Lozano. No olvido a mi compañera académica y amiga, la doctora Miriam Leñero Cirujano, por su «empuje» y humor, tan necesarios.

BIBLIOGRAFÍA

1. Rich A. Nacemos de mujer. La maternidad como experiencia e institución, Madrid: Traficantes de Sueños; 2019.
2. Badinter E. La mujer y la madre: un libro polémico sobre la maternidad como nueva forma de esclavitud. Barcelona: La Esfera de los Libros; 2017.
3. Hays S. Las contradicciones culturales de la maternidad. Barcelona: Paidós; 1998.
4. Real Academia Española. Maternidad. En: Diccionario de la lengua española. 23.ª ed. Madrid: Real Academia Española; 2014. Disponible en: <https://dle.rae.es/maternidad>
5. Palomar Vereja C. Maternidad: historia y cultura. La ventana. 2005;(22):35-67. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=88402204>
6. Molina ME. Transformaciones histórico culturales del concepto de maternidad y sus repercusiones en la identidad de la mujer. Psykhe (Santiago). 2006;15(2): 93-103. Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-22282006000200009
7. Oliver D. Maternidades precarias. Barcelona: Arpa Editores; 2022.
8. Paricio R, Polo C. Maternidad e identidad materna: deconstrucción terapéutica de narrativas. Rev Asoc Esp Neuropsiq. 2020;40(138):33-54.

9. Bogino M. Maternidades: entre el mérito social y la rémora profesional. En: Instituto Universitario de Estudios de la Mujer (ed.). *Determinantes biológicos, psicológicos y sociales de la maternidad en el siglo XXI: mitos y realidades*. Madrid: Instituto Universitario de Estudios de la Mujer, Universidad Autónoma de Madrid; 2009. p. 51-79.
10. Zicavo E. Dilemas de la maternidad en la actualidad: antiguos y nuevos mandatos en mujeres profesionales de la ciudad de Buenos Aires. *La ventana*. 2013;4(38):50-87.
11. Vázquez N, Gandía I, Estébanez I. ¿Cómo les explico que su padre me maltrata? Diagnóstico de la influencia del rol materno en la toma de decisiones de las mujeres víctimas de violencia de género. Servicio de la Mujer. Área de Acción Social e Igualdad. Ayuntamiento de Santurtzi; 2011.
12. Chodorow, N. *The reproduction of mothering: psychoanalysis and the sociology of gender*. Los Ángeles: University of California Press; 2023.