



ESPECIAL MADRES



# CATALINA SCHAERER

## El bienestar también se construye

CON UNA COMUNIDAD QUE CRECIÓ EN PLENA PANDEMIA, LA CREADORA DE @MAMASINCAOS TRANSFORMÓ SU EXPERIENCIA PERSONAL EN UN ESPACIO DONDE EL AUTOCUIDADO SE CONVIRTIÓ EN UNA NECESIDAD URGENTE DENTRO DE LA MATERNIDAD.

POR **IGNACIA CASTILLO**  
 RETRATO **PEDRO MAGNERE**

**CATALINA SCHAERER ES ABOGADA DE PROFESIÓN, MADRE DE TRES NIÑOS –DE 8, 6 Y 3 AÑOS– Y LA MUJER DETRÁS DE @MAMASINCAOS**, una de las cuentas más influyentes en torno a maternidad y autocuidado en el país.

Su proyecto, que hoy reúne a una comunidad de más de 730 mil personas en Instagram y 1,2 millones en TikTok, nació en un momento de búsqueda personal y terminó convirtiéndose en un movimiento que interpela directamente a las mujeres.

–¿Cómo nace “Mamá sin caos”?

–Yo ejercí derecho durante muchos años, pero justo



antes de la pandemia estaba buscando algo más compatible con la crianza. Siempre me interesaron las comunicaciones y me di cuenta de que, con niños chicos, lo más cercano a estar frente a una cámara era el celular. Abrí la cuenta en octubre de 2019, pero con el estallido la cerré. Después la retomé en marzo de 2020, cuando empezó la pandemia, porque sentí que mi mensaje sobre autocuidado podía hacer sentido en ese contexto.

#### -¿Cómo fue ese inicio?

-El primer año fue pésimo. El mensaje no enganchaba y el autocuidado se veía como egoísmo. Me acusaban de promover negligencia. Hasta que una psicóloga recomendó mi cuenta y ahí fue el primer gran impulso. Desde ese momento no dejé de crecer, fue imparable.

#### -¿Cuál es el mensaje central que transmites?

-Que si la mamá está bien, todo su entorno está mejor: sus hijos, su casa, su trabajo. En un mundo donde el foco está puesto en los niños, yo quise devolver la importancia a la mujer detrás del rol. Desde hace un par de años ese mensaje ya no suena tan disruptivo, sino más lógico. Hoy hay más apertura a entender que el bienestar materno es la base.

#### -¿Qué significa para ti una "maternidad sin caos"?

-No hablo de desorden físico, sino de un caos mental. Ese que aparece cuando la mamá se pone última en la lista de prioridades. Ahí empieza la postergación, el burnout, la pérdida de identidad. Ese es el caos que busco combatir.

### AUTOCUIDADO Y UNA NUEVA FORMA DE MATERNAR

Desde sus redes, Catalina ha construido una comunidad que encuentra en su contenido un espacio honesto, directo y, sobre todo, real. Tanto impacto han tenido sus palabras, que incluso escribió un libro llamado, justamente, Mamá sin caos.

"Mi maternidad es mi mejor escuela. Creo que soy mejor persona porque soy mamá, ha sacado lo mejor de mí y me ha obligado a trabajarme mucho", reflexiona. "Yo pensaba que se trataba de administrar las emociones de mis hijos, y aprendí que en realidad debía administrar las mías".

#### -¿Por qué es tan importante promover el autocuidado?

-Porque se ha entendido mal. Se cree que son actividades extraprogramáticas como ir al spa o a la peluquería, cosas que requieren de tiempo y plata, cuando eso es lo que menos tienen las mamás. El malestar de una mamá impacta directamente en sus hijos. Entonces, la salud mental materna no es un lujo, es clave para la familia.

#### -¿Qué prácticas ayudan a bajar la autoexigencia?

-Primero, el autoconocimiento: hacer una auditoría personal para entender quién eres en esta nueva etapa. Las mujeres cambian mucho al ser madres y no se trata

de volver a ser la de antes, sino de conocerte en esta nueva versión para tomar decisiones estratégicas más inteligentes. Y segundo, aprender a poner límites. Sin eso, es imposible proteger tu bienestar.

#### -Tus contenidos suelen ser muy directos, incluso hacia otras personas fuera de la maternidad. ¿Qué funciona más?

-Cuando hablo a los maridos o a la familia sobre la carga mental. Muchas mujeres usan mis videos para compartirlos y decir "esto es lo que no logro explicar". También cuando muestro mis propios errores y vulnerabilidades. Eso genera identificación y da permiso para no ser perfecta.

#### -¿Cómo construyes tu comunidad desde las redes?

-Yo muestro mi maternidad tal cual es. No soy un personaje. Entiendo que hay creadoras que prefieren mostrar solo lo bonito por protección, y es válido. Pero mientras más mujeres nos atrevamos a mostrar lo real, más normal se vuelve. Lo único que no hago es mostrar la identidad de mis hijos, por la seguridad de ellos.

#### -¿Cómo manejas las críticas?

-No las incentivo. Si veo contenido criticando a otras mamás, lo paso. Y si es hacia mí, salvo que haya algo constructivo o sirva como una oportunidad para compartir una reflexión, lo ignoro o bloqueo. No afecta mi forma de maternar ni mi contenido.

#### -Has sido muy abierta con tus procesos personales. ¿Por qué compartir desde ahí?

-Porque tiene que ver con el mensaje. Yo viví una depresión antes de ser mamá y la terapia me dio herramientas que no son accesibles para todas. Sentí el deber de compartirlas. Pero también tengo límites: no todo lo personal entra en redes, solo lo que aporta al propósito.

#### -¿Cómo ves que ha cambiado la maternidad?

-Creo que nos pasamos un poco. Pasamos de una maternidad centrada en el "ser" a una obsesionada con el "hacer": actividades, estimulación, recetas, panoramas. Y eso ha generado mucha autoexigencia y comparaciones. Yo trato de recordar que también se trata de ser el lugar seguro para que tus hijos puedan hacer sus descargos, regalinearlos, entregar calidad más que cantidad. El autocuidado también es poner un poco de freno a la moda de tener que hacer de todo.

#### -¿Qué le recomendarías a otras mamás?

-Depende del momento en que estén. A las que quieren ser mamás, que lo hagan solo si quieren y pueden, sin considerar presiones. A las que están empezando, que prioricen sus redes de apoyo, porque todo lo demás se irá viendo en el camino. Y a las que ya están en esto, que bajen la autoexigencia. Porque si no, se van a perder su propia maternidad por tratar de cumplir estándares de perfección. Si bajan la autoexigencia van a poder ser las mamás que ellas y sus hijos necesitan.