LITORALPRESS

Fecha: 03-02-2026
Medio: El Mercurio
Supl. : El Mercurio - Revista Ya
Tipo: Noticia general
Título: **Cuando las mujeres se convierten ne madres de sus parejas**

Pág. : 8
Cm2: 515,8
VPE: $ 6.775.457

Tiraje: 126.654
Lectoría: 320.543
Favorabilidad: No Definida

Cuando las mujeres se convierten en madres de sus parejas

LITORALPRESS

Fecha: 03-02-2026
Medio: El Mercurio
Supl. : El Mercurio - Revista Ya
Tipo: Noticia general
Título: **Cuando las mujeres se convierten ne madres de sus parejas**

Pág. : 9
Cm2: 431,9
VPE: $ 5.672.830

Tiraje: 126.654
Lectoría: 320.543
Favorabilidad: No Definida

CADA VEZ MÁS MUJERES DESCRIBEN RELACIONES EN QUE EL VÍNCULO DEJA DE SENTIRSE COMO APOYO Y COMIENZA A VIVIRSE COMO UNA RESPONSABILIDAD CONSTANTE. ORGANIZAR, RECORDAR, CONTENER Y SOSTENER EMOCIONALMENTE SE VUELVEN PARTE DEL DÍA A DÍA, LO QUE SEGÚN ESPECIALISTAS DEJA A SU PASO UNA SENSACIÓN DE VACÍO, AGOTAMIENTO E INCLUSO CULPA.

POR Valentina Cuello Trigo

Para Camila Poblete (25), el desgaste de su relación no apareció de golpe, sino que se fue acumulando en cosas pequeñas: ser ella quien recordaba el aniversario, armaba los planes o decir qué dar de regalo. Sin embargo fue hace seis años que Poblete lo vio con claridad. Iba a celebrar su cumpleaños, y aunque no pidió nada en específico, solo había dicho que no le gustaba el maquillaje rojo.

Cuando llegó el día de la celebración, su pareja entregó el regalo. Al abrirlo, vio que era justo lo que no quería. En ese momento pensó que era una broma y que pronto le entregaría lo que realmente le había llevado, pero no fue así. Al principio, Poblete no supo cómo reaccionar y más tarde cuando le recordó lo que había dicho, su pareja dijo que lo había olvidado.

En ese gesto, Poblete entendió algo que no se trataba del regalo, sino de no sentirse escuchada. De ser ella, una vez más, la que recordaba, la que explicaba, la que iba adecuando la relación para que funcionara.

—Al final nunca sentí que era un apoyo, sino una carga más —dice hoy la estudiante de Educación Parvularia.

Esa sensación de carga es la que hoy muchas mujeres reconocen dentro de sus relaciones de pareja. Según una encuesta realizada en 2025 por el instituto estadounidense Relationship Wellness Institute y consignado en el medio NDTV, el 72% de las mujeres encuestadas dice sentirse agotada por tener que actuar como "mentoras emocionales" de los hombres con quienes salen, enseñándoles desde comunicación hasta empatía y regulación emocional.

Daniela Lagos, especialista en terapia relacional sistémica y académica de la Universidad Diego Portales, plantea que este tipo de dinámicas suele pensarse desde parejas heterosexuales, donde históricamente los roles estuvieron marcados por una división: los hombres como proveedores económicos y las mujeres como responsables del sostén emocional. Sin embargo, con los cambios en los roles de género, muchas mujeres asumieron también la provisión económica, sin que se redistribuyera la carga emocional.

—Estar en relación ya no parece representar un alivio, sino una sobrecarga donde hay que enseñarles a pensar cómo gestionar un hogar, a pensar cómo ponerse en distintos escenarios, a regular sus emociones cuando quieren decir algo. Surge la necesidad de recibir un tipo de trato que pasa por una obligación implícita de tener que enseñarlo antes de pedirlo.

Gianella Poulsen, coordinadora de la Unidad de Pareja y Sexualidad de UC Christus, describe cómo este tipo de vínculos termina desdibujando la relación de pareja:

—Las parejas necesitan sentirse como "refugio seguro" mutuo, pero en la parentalización uno es siempre el cuidador y el otro el dependiente. Esto genera un círculo vicioso: a más cuidado, más infantilización; a más infantilización, menos respeto mutuo; a menos respeto, menos conexión íntima real.

EL PATRÓN

Algunos estudios han comenzado a nombrar este fenómeno como *mankeeping*. El término, acuñado por la investigadora posdoctoral de la Universidad de Stanford Angelica Puzio, describe el trabajo que muchas mujeres realizan al sostener las necesidades emocionales y sociales de los hombres: desde acompañarlos en actividades cotidianas hasta incentivar que mantengan vínculos fuera de la pareja.

Sin embargo, la investigadora también lo ha relacionado con una "soledad masculina". A medida que los círculos sociales de los hombres se reducen, sus parejas comienzan a concentrar funciones que antes se distribuían entre amigos, colegas y otros espacios de apoyo.

La ingeniera comercial Paulina Herrera (38) no duda cuando identifica el momento en que su relación empezó a cambiar: fue hace dos años, cuando empezaron a vivir juntos. Su pareja ya no salía con sus amigos, no le gustaba visitar a su familia y todo lo que sentía lo compartía con ella.

Al principio, Herrera veía esa confianza como una muestra de intimidad, pero con el tiempo se transformó en un peso adicional en su relación. Ella era quien lo animaba a mantener vínculos; si no podía acompañarlo a alguna reunión con amigos, este prefería no ir y trataba de aconsejarlo en el día a día.

—Si estaba mal, yo tenía que estar bien por los dos. No era que me pidiera ayuda, era que asumía que yo iba a estar ahí, siempre disponible —sostiene Herrera, quien afirma que aquello no era lo más complejo, sino que su pareja se definía como independiente y cuando ella le recordaba que ella estaba siempre ahí, este se molestaba.

—Decía que no dependía de nadie, pero emocionalmente dependía de mí para todo. Si yo me cansaba o pedía espacio, él lo sentía como si lo estuviera dejando de lado o que no me importaba. No tenía con quién descargarme, y si yo decía que estaba mal, él estaba peor. Ahí entendí que ya no éramos dos adultos acompañándose.

Paola González, presidenta de la Sociedad Chilena de Salud Mental y psicóloga de Clínica Las Condes, explica que estas dinámicas no son solo individuales, sino que también se construyen dentro de una red de relaciones, expectativas y roles.

LITORALPRESS

Fecha: 03-02-2026
Medio: El Mercurio
Supl. : El Mercurio - Revista Ya
Tipo: Noticia general
Título: **Cuando las mujeres se convierten ne madres de sus parejas**

Pág. : 10
Cm2: 475,4
VPE: $ 6.245.047

Tiraje: 126.654
Lectoría: 320.543
Favorabilidad: No Definida

Así, la especialista sostiene que muchas veces las parejas se organizan en torno a lógicas de "complementariedad desigual". Por un lado, una persona que cuida, organiza, contiene; y por el otro, una persona más dependiente o pasiva.

—Los aprendizajes tempranos de cuidados y alta responsabilidad emocional están presentes en la crianza; por lo tanto, este rol más maternal que ocupan las mujeres en sus relaciones de pareja se vive como algo "natural" e incluso "esperable", más que como un desequilibrio relacional —plantea.

Por su parte, Gianella Poulsen explica que en el caso de los hombres se da una paradoja. Muchos fueron criados bajo la idea de la autosuficiencia, pero terminan dependiendo emocionalmente de su pareja sin poder reconocerlo, ya que hacerlo sería visto como un signo de "debilidad".

—Algunos hombres no aprendieron a identificar ni regular sus propias emociones. Cuando delegan la gestión emocional de la relación, evitan enfrentarse a su propia analfabetización afectiva —sostiene Poulsen y agrega:

—Muchas mujeres han aprendido en sus familias de origen que el amor se demuestra a través del cuidado incondicional y la anticipación de necesidades ajenas.

Cuando esto se combina con una pareja que presenta patrones más evitativos o que delega responsabilidades, se crea la tormenta perfecta para la parentalización.

EL COSTO EMOCIONAL

En la consulta de Poulsen la escena es cada vez más frecuente: dos adultos cansados, sentados uno junto a otro, tratando de entender en qué momento dejaron de sentirse pareja. El caso que describe la especialista es de una pareja de entre 40 y 45 años con dos hijos pequeños. Cuando Poulsen pregunta qué ocurre, la paciente dice que "ya no siente nada" por su pareja. Él está sorprendido y afirma que hace todo lo que ella pide, pero que "nunca es suficiente".

Al avanzar en la conversación, la historia empieza a ordenarse. En casa, ella es quien lo organiza todo: recuerda las horas médicas de los niños, las reuniones en el colegio; sabe lo que falta en la casa, coordina las compras y recuerda las fechas importantes. Su pareja está presente, pero solo responde cuando se le pide ayuda.

Debajo de la irritación, relata Poulsen, subyace un sentimiento de soledad, de vivir prácticamente sola aunque comparta la casa con su pareja. En él, bajo la confusión, emerge una sensación de inadecuación ligada a su historia familiar, ya que creció viendo a su padre concentrado en el trabajo, a su madre a cargo de todo lo demás, y reconoce que nunca aprendió otra forma de ser pareja.

La psicóloga Paola González releva el efecto que esto puede causar:

—Cuando una relación se organiza en torno a la parentalización (un miembro de la pareja toma un rol parental), se pierde la horizontalidad, se crea un vínculo asimétrico, que puede funcionar en lo cotidiano, pero a largo plazo erosiona el bienestar emocional y la intimidad.

Cuando una relación se organiza en torno a la parentalización, se pierde la horizontalidad, se crea un vínculo asimétrico, que puede funcionar en lo cotidiano, pero a largo plazo erosiona el bienestar emocional.

Así, González señala que puede surgir un agotamiento emocional, irritabilidad, ansiedad y/o síntomas depresivos, sensación de vacío, resentimiento acumulado e incluso culpa.

Esto último lo aborda la académica Daniela Lagos:

—De alguna manera se puede generar una extrema culpabilización porque hay un lugar fantasma. Él no está molestando, pero tampoco está generando un aporte proactivo en la gestión emocional de lo que implica ser pareja.

La estudiante Camila Poblete lo sintió. Cada vez que trataba de explicar cómo se sentía con su pareja, pensaba que estaba siendo repetitiva. Unos años después tuvo a su hijo y dice que el peso se exacerbó. Era la única que se encargaba del recién nacido; su pareja afirmaba que debía trabajar y que era mejor que ella tomara la responsabilidad de los controles.

—Al final siempre estaba sola —confiesa.

UN CAMINO REVERSIBLE

Aunque estas dinámicas tienden a consolidarse con el tiempo, las especialistas coinciden en que no son irreversibles. No obstante, el cambio requiere que ambas partes puedan reconocer el patrón y asumir su propia participación en él.

—Es importante que ambos puedan expresar sus necesidades emocionales sin estar a la defensiva. La persona "parentalizada" necesita poder decir "estoy agotada, te necesito", la persona "infantilizada" debe reconocer "he delegado demasiado, tengo miedo de no ser suficiente" —sostiene Poulsen.

Después de varias conversaciones con su pareja, Paulina Herrera decidió iniciar un proceso terapéutico. En este, Herrera comenzó a revisar las propias creencias sobre cómo llevar una relación y a entender que la dinámica que sostenían cumplía una función para ambos: evitaba el conflicto, mantenía una aparente estabilidad, pero a costa de su propio bienestar.

—También entendí que cambiar eso no iba a depender solo de mí, sino de los dos.

Para la psicóloga Paola González eso es clave. Si el proceso terapéutico no incluye las dos partes de la relación y solo una intenta cambiar, la relación suele resistirse o entrar en crisis, lo que puede llevar al quiebre.

En ese sentido, la especialista de Clínica Las Condes plantea la importancia de los límites:

—Trabajarlos implica diferenciar el amor del sobrecuidado, reconocer que poner límites no es sinónimo de abandono o egoísmo, aceptar que el malestar del otro no siempre es responsabilidad propia, aprender a nombrar necesidades sin justificar en exceso —describe González y explica que estas acciones llevan a reposicionarse como un adulto con un vínculo y no como figura parental.

González concluye:

—Hay que entender que salir de este rol no significa dejar de amar, sino recuperar el lugar de pareja y de deseo; trabajar límites sin culpa implica redefinir el amor como un vínculo entre personas adultas, responsables y autónomas. ■