

# Salud mental materna: el costo invisible del cuidado

**POR MG. NAYEN PAVEZ PEDRAZA,**  
ACADÉMICA DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA UDA



**E**n el Día Mundial de la Salud Materna conviene decir lo evidente. Sabemos que el malestar psicológico de muchas madres no surge de decisiones individuales mal tomadas, sino de una organización social que sigue descansando sobre la división sexual del trabajo. Mientras esto no se reconozca, cualquier llamado al autocuidado será insuficiente y, en el fondo, injusto.

La maternidad se vive hoy en un contexto de exigencia permanente. Las mujeres no solo cuidan, sino que además organizan, anticipan, recuerdan, coordinan en los diversos espacios en los cuales habitan. La sociedad espera que ese trabajo ocurra sin fisuras y, sobre todo, sin costo emocional visible. Sin embargo, la sobrecarga tiene nombre y tiene efectos. No es debilidad; es consecuencia de un sistema que invisibiliza la alta carga invisibilizada que atribuyen los cuidados.

La filósofa feminista Silvia Federici (2013) ha señalado con claridad que el trabajo reproductivo, los cuidados, la crianza, el sostenimiento cotidiano de la vida, ha sido históricamente desvalorizado porque no se reconoce como trabajo. Esta desvalorización no solo afecta la economía de las mujeres, sino también su salud mental. Cuando el esfuerzo no se nombra, no se mide y no se comparte, el desgaste se vuelve silencioso y crónico.

A esto se suma lo que la socióloga Monique Haicault (1984) conceptualizó como “carga mental”, comprendido como ese estado de atención constante que implica pensar por otros, incluso cuando nadie lo pide. En la maternidad, esta carga se multiplica. No termina al cerrar la puerta del trabajo ni al apagar la luz por la noche. Está siempre activa. Y lo que no descansa, enferma.

La división sexual del trabajo sigue asignando a las mujeres la responsabilidad principal del cuidado, incluso cuando participan plenamente del mercado laboral. Se habla de corresponsabilidad, pero en la práctica la balanza continúa inclinada. Las madres trabajan doble o triple jornada y, aun así, sienten culpa por no llegar a todo. Esta culpa no es natural, porque es socialmente producida.

Persistir en una visión idealizada de la maternidad, caracterizada por una respuesta sacrificial, abnegada, inagotable, finalmente no protege a la familia ni a la infancia. Por el contrario, normaliza el agotamiento y posterga la atención de problemas de salud mental que podrían prevenirse. Nombrar el cansancio, la ansiedad o la tristeza no debilita el rol materno; lo humaniza pero por sobre todo lo politiza.

Cuidar la salud mental materna exige algo más que discursos bienintencionados. Requiere redistribuir el trabajo de cuidados, reconocer la carga mental y generar condiciones reales de apoyo. Esto incluye políticas públicas, pero también cambios culturales en los hogares, en los espacios laborales y en la manera en que juzgamos a las madres.

En este día, el llamado es claro y posible: sostener la maternidad no significa exigir más sacrificio, sino construir estructuras más justas. Una sociedad que se toma en serio la salud mental materna no renuncia a sus valores; los honra con responsabilidad y sentido común.