



Creencias sobre la maternidad: discutir sus significados para transformar la salud mental¹

Azalea Reyes Aguilar²

Anabel Claudia Aceves Gómez²

Maribel Delgado Herrera²

Resumen. Este artículo explora cómo las creencias culturales sobre la maternidad impactan la salud mental, especialmente en mujeres. Investigaciones del Laboratorio de Neurocognición Social de la UNAM con más de 6 000 personas revelan que las creencias tradicionales —que ven la maternidad como obligación y sacrificio— se asocian con mayores niveles de ansiedad

y depresión. En contraste, perspectivas igualitarias sobre roles de género promueven una maternidad como elección personal y mejor bienestar. El estudio demuestra que cuestionar estos mandatos sociales y crear espacios de reflexión colectiva puede transformar el imaginario materno hacia modelos más equitativos, diversos y saludables.

Palabras clave. Maternidad, salud mental, roles de género, creencias sociales, equidad

En el laboratorio de Neurocognición Social de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), una línea emergente de investigación explora cómo las creencias sobre la maternidad influyen en el bienestar psicológico y la salud mental, particularmente en las mujeres. Estas creencias no son exclusivas de quienes ejercen la maternidad: todas las personas —hombres, mujeres y no binarias— desarrollan ideas sobre qué significa la

¹ Proyecto PAPIIT IN215521: “Conectividad funcional y funcionamiento cognitivo-social en la maternidad en dos etapas de desarrollo: adolescentes vs. adultas”

² Laboratorio de Neurocognición Social, Facultad de Psicología. azalea@neurococialab.org, anabel.aceves@neurococialab.org y maribel.delgado@neurococialab.org



maternidad, cómo “debería” ser y qué se espera de ella. Sin embargo, el peso emocional, social y psicológico de estas creencias recae con mayor fuerza en las mujeres, lo que impacta directamente en su salud mental y en sus procesos de identidad y vinculación. Esta línea forma parte de un proyecto más amplio que analiza la reorganización cerebral durante la transición hacia la maternidad —también conocida como *matrescencia*— y sus asociaciones con adaptaciones cognitivas, afectivas y sociales. En este marco, en los últimos años hemos estudiado cómo los significados culturales de la maternidad impactan la salud mental y las formas de vinculación social durante este periodo de alta plasticidad cerebral y transformación personal.

Pero, ¿de dónde provienen esas creencias que tanto influyen en nuestra forma de entender la maternidad, incluso cuando no somos madres? ¿Alguna vez te has detenido a pensar en el origen de tus ideas más arraigadas? ¿Por qué consideras que una marca de autos es mejor que otra? ¿O que el lenguaje inclusivo es necesario, exagerado o incorrecto? Tal vez nunca has rastreado desde cuándo sostienes esas ideas, ni si realmente reflejan tus valores más profundos.

Lo cierto es que muchas de nuestras creencias no nacen de una reflexión consciente, sino que son el resultado de años de convivencia con nuestro entorno familiar, cultural y social. Mediante la repetición, la observación y la validación externa, aprendemos cómo “debería ser” el mundo: qué es deseable, qué es normal y qué merece aprobación o crítica. Estas creencias —llamadas también esquemas cognitivos— actúan como guiones internos que nos orientan en la vida diaria. Sin embargo, cuando estos guiones se vuelven automáticos y no los cuestionamos, corremos el riesgo de mantener ideas que podrían no coincidir con lo que realmente sentimos o valoramos, y esto puede llegar a generar tensiones internas, incomodidad o incluso afectar nuestro bienestar. Reflexionar sobre nuestras creencias no significa descartarlas, sino entender su origen y preguntarnos si todavía nos funcionan.

Un ejemplo cotidiano y profundamente arraigado es el de las creencias sobre los roles de género. Desde la infancia, aprendemos —casi sin darnos cuenta— cómo “debe” comportarse un hombre o una mujer: quién cuida, quién toma decisiones, quién trabaja fuera del hogar, quién limpia, quién se sacrifica. Estas ideas no son neutras: crean expectativas sociales que se refuerzan mediante la aprobación o el rechazo. Pensemos en lo habitual que resulta ridiculizar a los hombres que participan activamente en las tareas domésticas o en la crianza, señalándolos como “débiles”, “menos hombres” o incluso como “mandilones”. Más allá de la burla, este tipo de actitudes desincentiva el cuidado como una

responsabilidad compartida y lo asocia injustamente con la pérdida de masculinidad, limitando así la posibilidad de establecer relaciones equitativas dentro del hogar. A su vez, muchas niñas crecen recibiendo elogios por su sensibilidad emocional, su comportamiento pasivo-adeecuado o su apariencia física, mientras que a los niños se les refuerza la independencia, la fuerza o las habilidades prácticas. Estas diferencias tempranas van generando creencias de género que, al llegar a la adultez, influyen en decisiones personales, profesionales y en la forma en que cada persona se vincula con la maternidad o la paternidad.

Cuando estas creencias se internalizan, pueden volverse mandatos rígidos, como la idea de que toda mujer debe ser madre o que una buena madre debe sacrificarse por completo. Así, la maternidad deja de ser una elección para convertirse en una obligación social cargada de expectativas difíciles —imposibles— de cumplir.

En nuestra cultura, la parentalidad es altamente valorada, pero está caracterizada por sesgos de género que se asumen como lo obvio o lo lógico. Para mostrar lo anterior, te invitamos a leer las siguientes frases con atención y preguntarte: ¿Estoy de acuerdo con ellas? ¿Representan lo que yo pienso?

“Para sentirse feliz, una mujer necesita tener un hijo.”

“El valor de una mujer depende de que sea madre.”

“Lo más importante para un hombre es ser padre.”

“Un hombre se realiza hasta que tiene un hijo.”

El grado de acuerdo o desacuerdo con afirmaciones como estas no surge de la nada. Está profundamente influido por las creencias y las expectativas sociales que hemos interiorizado a lo largo de nuestra vida —de manera directa o implícita— sobre cómo “debe” ser una mujer, un hombre, una madre o un padre. Estas ideas forman parte de lo que llamamos roles de género y afectan no solo cómo vemos a las demás personas, sino también cómo nos vemos a nosotras y nosotros mismos.

En el laboratorio de Neurocognición Social de la Facultad de Psicología, publicamos en 2024 el estudio “Motherhood beliefs across sex, age, education and parenthood”,³ en el que evaluamos a más de 6 000 personas en México con la Escala de Creencias sobre la Maternidad.⁴ Confirmamos las dos dimensiones

3 Victor E. Olalde-Mathieu, Giovanna L. Licea-Haquet y Azalea Reyes-Aguilar, “Motherhood beliefs across sex, age, education and parenthood”, *Social Sciences & Humanities Open* 9 (2024): 100783, <https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2023.100783>.

4 Cecilia Mota, Nazira Calleja, Claudia Sánchez y Jorge Carreño, “Escala de creencias sobre la maternidad: construcción y validación en mujeres mexicanas”, *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica* 50, núm. 1 (2019): 163-172.

principales de esa escala: 1) la maternidad como sentido de vida y 2) la maternidad como deber social. Sin embargo, también encontramos evidencia de que las creencias sobre la maternidad abarcan un espectro más amplio de dimensiones que seguimos explorando en un siguiente estudio descrito más adelante. Los resultados mostraron que dichas creencias varían significativamente en función del sexo, la edad, el nivel educativo y la experiencia parental. En particular, las personas con menor nivel de escolaridad, adolescentes y adultos mayores de 45 años tendieron a mantener una visión más tradicional y estereotipada de la maternidad —es decir, verla como una misión natural, inevitable y central en la vida de las mujeres—. En contraste, niveles educativos más altos se asociaron con concepciones más autónomas, diversas y flexibles.

En otro estudio complementario titulado “Relationship between gender roles, motherhood beliefs and mental health”,⁵ pedimos a 685 hombres y mujeres —con y sin descendencia— que calificaran su nivel de acuerdo con frases sobre la maternidad, como las enlistadas anteriormente en este texto, y los roles de género. También analizamos cómo dichas creencias se relacionan con los indicadores de salud mental.

Los hallazgos fueron contundentes: quienes apoyaban los roles de género tradicionales —como la idea de que la mujer debe quedarse en casa y el hombre debe ser dominante y proveedor— también tendían a ver la maternidad como un mandato absorbente, exclusivo de las mujeres y basado en el sacrificio personal. A su vez, las mujeres que reconocían aspectos emocionales silenciados de la maternidad —como el miedo o la ansiedad— reportaban más síntomas de ansiedad y depresión, lo que evidenció que ir en contra del modelo social tradicional conlleva un costo emocional y de salud mental significativo.

Pero también hubo hallazgos esperanzadores: las personas con creencias igualitarias sobre los roles de género —como valorar el trabajo remunerado en mujeres, el involucramiento emocional de los hombres en la crianza y la posibilidad de que otras figuras compartan el cuidado— mostraron una visión de la maternidad como una elección personal, compatible con otras dimensiones de la identidad femenina. Frases como “una mujer puede tener una identidad exitosa sin ser madre” o “la maternidad puede ser compartida” se asociaron con una forma más libre y menos exigente de entender la experiencia materna.

5 Maribel Delgado-Herrera, Anabel Claudia Aceves-Gómez y Azalea Reyes-Aguilar, “Relationship between gender roles, motherhood beliefs and mental health”, *PLOS ONE* 19, núm. 3 (2024): e0298750, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0298750>.

¿Y qué pasa con quienes aún no son madres o padres? Quizá te preguntes: ¿por qué estudiar estas creencias en personas que aún no tienen hijas o hijos? La respuesta es clara: porque las creencias no solo reflejan el presente, sino que moldean las expectativas, las decisiones y las formas de relacionarse con el mundo. Incluso quienes no han experimentado la maternidad o la paternidad construyen —muchas veces sin saberlo— una imagen de lo que significa ser madre o padre. Esa imagen guía cómo juzgan a quienes sí lo son e influye en decisiones fundamentales, por ejemplo, en si desean tener descendencia, en qué momento, cómo y en qué condiciones.

En este mismo estudio, por ejemplo, observamos que las personas con hijas o hijos tienden a sostener creencias más tradicionales sobre la maternidad. Sin embargo, también reportaron menor sintomatología depresiva y ansiosa, y mayor satisfacción con la vida. ¿Por qué? En parte, porque cumplir con las expectativas culturales tradicionales —como convertirse en madre o padre bajo ciertos esquemas normativos— puede brindar estatus, reconocimiento y un sentido de pertenencia, lo que a su vez puede ofrecer cierta estabilidad emocional.

Pero entonces... ¿por qué es importante cuestionar estas creencias? Porque muchas personas aún toman decisiones importantes desde el mandato, no desde el deseo. Porque la maternidad podría vivirse sin la culpa, el sacrificio o el aislamiento. Además, solo si visibilizamos estas creencias podremos imaginar y construir otras formas posibles de matinar, cuidar y convivir con mayor libertad y equidad.

¿Cómo cambiaría la decisión de una mujer sobre ser madre si dejara de verla como una obligación social y pudiera pensarla como una elección genuina, autónoma y contextualizada? ¿Y cómo se transformaría el rol de los hombres si dejaran de asociar la crianza con debilidad y comenzaran a verla como parte de su humanidad, no como una amenaza a su masculinidad? Desde el laboratorio de Neurocognición Social seguimos explorando estas preguntas porque estamos convencidas de que transformar el imaginario social sobre la maternidad es también transformar las condiciones para una salud mental más justa y una parentalidad verdaderamente compartida. Replantear nuestras creencias tradicionales relativas a los roles de género y la maternidad no es un gesto simbólico: es una vía concreta para generar beneficios sociales reales. Esta transformación puede impulsar una mayor igualdad laboral entre mujeres y hombres, disminuir la brecha salarial de género, aumentar la representación de ellas en espacios públicos de decisión, y reducir el rezago educativo que muchas enfrentan al convertirse en madres.

En nuestro estudio, en el que analizamos las creencias acerca de la maternidad y su relación con los roles de género,⁶ encontramos que las mujeres, en comparación con los hombres, tienden a estar menos de acuerdo con los roles de género tradicionales y con las creencias convencionales sobre la maternidad. Sin embargo, también reportan mayores niveles de ansiedad y depresión, y un menor bienestar psicológico. Estos hallazgos, aunque contundentes, no nos sorprendieron: cuando una persona no encaja con las expectativas tradicionales y trata de resistirse a ellas, suele cargar con el peso emocional de esa disonancia. Mientras tanto, muchas personas —en particular los hombres— siguen encontrando beneficios en el modelo tradicional: menor implicación en las tareas del hogar, menos responsabilidades de crianza, mayor libertad de tiempo y recursos. Pero estos supuestos “beneficios” también tienen su precio: pérdida de autonomía en la vida cotidiana, vínculos afectivos frágiles o ausentes con hijas e hijos, y una desconexión progresiva con las tareas de cuidado y convivencia. En este contexto desigual, el equilibrio desaparece y la carga física, emocional y mental recae de manera desproporcional en las mujeres, lo que compromete su salud, sus derechos y su desarrollo.

Con el propósito de escuchar más de cerca estas experiencias, convocamos un taller con mujeres adultas,⁷ donde promovimos la reflexión acerca de las creencias tradicionales en torno a la maternidad. Allí surgieron palabras asociadas a esta, como miedo, frustración, cansancio, imposición, responsabilidad, pero también proceso, aprendizaje, decisión y creación. Esta diversidad de voces mostró la complejidad de la experiencia materna y la carga emocional que conlleva cuando no se nombra o no se reconoce socialmente. Las participantes también compartieron historias de otras madres cercanas, lo que les permitió cuestionar y desidealizar la imagen hegemónica de la “buena” madre: aquella figura perfecta, abnegada y solitaria. Reconocieron que existen muchas maneras de maternar: en comunidad, en contextos de diversidad sexual, en soledad, a distancia, bajo condiciones adversas o de migración. Fue en ese reconocimiento que comenzaron a valorar sus redes de apoyo y a liberarse del mito de una maternidad idealizada e individualista. Comparamos sus respuestas sobre lo que pensaban de la maternidad y su nivel de satisfacción con la vida antes y después del taller, y los resultados fueron esperanzadores. Las participantes reportaron

6 Delgado-Herrera, Aceves-Gómez y Reyes-Aguilar, “Relationship between...”.

7 Anabel Claudia Aceves Gómez, “Análisis de la maternidad hegemónica y su relación con la salud mental en la transición hacia la maternidad” (tesis de licenciatura en Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México, 2023).

mayor sensación de agencia, autonomía y vitalidad respecto de su salud reproductiva y sus proyectos de vida. Se rompió con la falsa dicotomía que opone maternidad e independencia. Ser madre dejó de concebirse como un “deber ser”, un obstáculo absoluto o la experiencia “más realizadora” que una mujer puede vivir, y empezó a pensarse como una posibilidad más, entre muchas otras formas de realización identitaria.

En resumen, nuestras investigaciones muestran que los constructos culturales tradicionales sobre género y maternidad impactan de manera desproporcionada a las mujeres, lo que afecta su salud mental, sus derechos y su bienestar. No obstante, también hemos visto que abrir espacios de conversación y reflexión crítica puede funcionar como un factor protector. Hablar de estas creencias —visibilizarlas, cuestionarlas y reconstruirlas colectivamente— es un primer paso hacia modelos más equitativos, humanos y diversos de ejercer la maternidad y la parentalidad. Esta información no solo es útil para comprender la maternidad desde una mirada psicosocial, sino también para desarrollar políticas públicas, programas de salud mental perinatal e intervenciones comunitarias que promuevan el bienestar desde la equidad.

¿Y ahora qué hacemos con lo que sabemos? Actuar desde nuestros contextos, en nuestros grupos, familias, aulas y consultorios. Hacer legítimo hablar de estos temas. Escucharnos. Preguntar. Dudar. Investigar mediante procesos de construcción conjunta con las mujeres, situando sus experiencias en el centro y reflexionando con ellas, no solo sobre ellas.

Por medio de nuestras investigaciones buscamos promover y defender formas de vida libres de las opresiones de los estereotipos de género. Actualmente realizamos grupos focales con mamás, buscando rescatar creencias, conocimientos, recursos y resistencias que por años las han acompañado, pero han estado silenciados. Con esto, contribuimos a reconstruir el discurso y el significado social de la maternidad para que se viva con más benevolencia, justicia y diversidad.

En nuestra cultura es muy común escuchar la siguiente pregunta: ¿quieres tener hijas o hijos? Y se suele contestar, simplemente, con un sí o un no. Sin embargo, rara vez nos preguntamos: ¿cómo queremos construir nuestra parentalidad?, cuya respuesta implica todo un análisis de las creencias, los estereotipos y las expectativas que queremos mantener, transformar o eliminar. Te invitamos a hacerte esta pregunta, a analizar tus creencias y decidir si quieres mantenerlas, transformarlas o dejarlas atrás. Y una vez que encuentres tus propias respuestas, hazlas resonar con otras personas. Porque las creencias compartidas tienen el poder de transformar el mundo que habitamos.