

## La Mujer Actual: Profesionista, Madre y Esposa

### Introducción:

Las mujeres del siglo XXI tienen un ritmo de vida diferente al ser ama de casa, esposa, madre y profesionista. La mujer profesionista que sale de su casa en busca de oportunidades, a veces siendo el único sustento de su familia, tiene el objetivo de ser reconocida en el ámbito laboral y muchas han sido las que alcanzan el éxito a través de su dedicación, tiempo y esfuerzo; pero a cambio de esto hay un gran sacrificio, el tiempo que se les resta a la pareja y a los hijos, estos últimos quienes sufren la falta de atención. Esta disminución de tiempo no es premeditada, pero sí consecuencia de un ritmo laboral absorbente. Suelen ser los abuelos, las nanas, o terceras personas quienes se encargan del cuidado de los hijos cuando la madre sale a trabajar. Por lo que los hijos viven la falta de atención que puede resultar en conductas negativas.

### Riesgos de la mujer profesionista:

#### 1) Culpabilidad en el matrimonio:

Todas conocemos el sentimiento de culpabilidad, verdad? Es esa pequeña vocecita que nos tortura y nos habla todo el tiempo. Es como nuestra sombra que por más que queramos, no podemos deshacernos de ella. Como por ejemplo: “No eres una buena esposa”, “no me atiendes”, “ya no tienes tiempo para mí”, “no pasas suficiente tiempo con tus hijos”, “los descuidas mucho”. El problema es que el sentimiento de culpa tiene el poder de afectar nuestra vida emocional de forma muy negativa si no tenemos la capacidad de ponerlo en perspectiva, suele suceder que ya no podamos disfrutar las actividades, por el sentimiento negativo que causa la culpa. Esto puede generar también un estado de estrés o llevar a algunas mujeres a dejar de lado sus metas y su vida profesional para permanecer en el hogar, aunque no libres de estrés. “Para miles de mujeres formar una familia y trabajar al mismo tiempo significa tener que enfrentar una gran cantidad de dificultades relacionadas con la incompatibilidad entre las exigencias de sus hijos y las demandas de su trabajo. No obstante, mujeres de todo el mundo hacen malabares con su tiempo y su vida personal para lograr combinar ambas actividades” (León, 2009).

Las relaciones humanas son complicadas por naturaleza y el matrimonio no es la excepción ya que dos personas a las que sólo las une un sentimiento deciden unirse bajo un sacramento, un contrato matrimonial o simplemente por el deseo y la voluntad de una relación donde todo suele marchar bien inicialmente, hasta que la mujer decide o se ve en la necesidad de dejar el hogar para apoyar económicamente a su marido.

**La falta de comunicación es uno de los problemas más comunes en la pareja, ya que si ambos trabajan se reduce el tiempo de convivencia y empiezan las molestias, existen hombres a los que les molesta el hecho de que su esposa trabaje, por lo que esto genera diferencias o divorcios.**

Los problemas que existen dentro de un matrimonio no siempre se expresan de manera verbal. En la pareja, ambos tienen diferentes expectativas sobre el otro, Cloe Madanes, indica que entre “los esposos se desarrolla un sistema de interacción que se convierte en una analogía de la lucha conyugal que la pareja no puede resolver”. Manifiestan un síntoma físico para atraer la atención del otro y así lograr su objetivo, es una forma de chantaje para que el otro preste atención o realice algo. El esposo que se enferma del estómago cuando su esposa se va a trabajar, fuera del hogar, manifiesta su malestar porque su esposa no está en casa.

Que podemos hacer al respecto? Como aminoramos las secuelas de la falta de tiempo en la pareja?

Les digo de ante mano que yo no lo he resuelto al 100% pero quisiera compartir con ustedes unos cuantos consejos que me han ayudado mucho en mi matrimonio.

- No descuides la relación de pareja. Como? Decidan una vez al mes (o como su horario se los permita) salir solos. Salir a cenar, comer o simplemente al cine ayuda a quitar la tensión entre la pareja. Dedicarse tiempo y platicar ayuda a reconectarte con tu esposo. Recuerdo que cuando teníamos niños pequeños, las pocas veces que alguien se ofrecía a cuidar a nuestros hijos en vez de salir a cenar, platicar, o ir al cine solo nos íbamos a casa a dormir.
- Lleva una buena comunicación con tu marido. Por más que te sientas cansada y sientas que ya no puedes más, decide platicar con tu esposo. Cuéntale esas pequeñas cosas que te hicieron enojar o reír el trabajo. Vence la inercia de dejarlo para mañana, no dejes que pasen los días y solo se hablen por necesidad.
- Divídanse las labores del hogar. Nosotras las mujeres profesionistas debemos de aceptar toda clase de ayuda para la limpieza del hogar e involucrar a nuestras parejas e hijos en las actividades del hogar y comunicarse con honestidad. No es fácil convertirte en una persona multitareas cuando todo lo que te rodea es muy importante para nosotras.

2) Culpabilidad por no atender a los hijos:

El reto de la mujer actual no es sólo ser una profesionista, si no saber administrar su tiempo entre su trabajo y su familia, por lo que esto puede generar estrés en toda la familia. Nuestros hijos pueden mostrar conductas como bajo rendimiento escolar o problemas para relacionarse, es a causa de una carencia afectiva, pues las madres somos fundamentales para el desarrollo del niño. La Enciclopedia de la psicología indica que “uno de los aspectos que influye en forma decisiva en la capacidad de relación social del niño es el establecimiento de sólidos vínculos afectivos que suelen desarrollarse en los primeros meses de vida”. Como indica la Enciclopedia de psicología (1980), “el estrés del ama de casa agobiada por la acumulación de pequeños sucesos diarios, puede ser tan difícil de controlar como el del ejecutivo. La presión permanente puede llegar a ser más amenazante que un hecho aislado traumatizante”. Nosotras somos el depósito de todos los miembros de nuestra familia, somos quienes experimentamos todos los estados de ánimo por los que el resto de la familia atraviesa. Para nosotras las mujeres, lo complicado no es ni la capacidad de trabajo ni la capacidad de dar amor, sino el ritmo de vida en el que nos vemos inmersas. Así, el tiempo que le podemos dedicar a un hijo es reducido. Dentro de nuestra familia son nuestros hijos quienes resienten el

malestar familiar, ellos son el síntoma de la enfermedad existente en todo el sistema. Como ya lo mencione soy maestra de primaria y tristemente la mayoría de los padres lleva a terapia a sus hijos por problemas de conducta, pero Cloe Madanes menciona que “la conducta problemática de los niños puede servirle a los padres de manera muy específica” ya que suele suceder que los padres tengan conflictos de pareja y el hecho de que su hijo presente algún problema emocional o físico, distrae la atención de los padres y los centra en el problema de su hijo. Y también he visto que la culpabilidad lleva a los padres, inconscientemente, otorgar un nivel jerárquico mayor al hijo en el papel de víctima, quien logra su objetivo. Por ejemplo, cuando alguno de nuestros hijos se enferma cada vez que tenemos que salir de casa, o empieza a ser problemático en la escuela. Estas son conductas que los niños o los adolescentes suelen desarrollar por la necesidad de afecto y de atención. También he visto que el índice de alcoholismo, drogadicción y pandillerismo se ha incrementado. Participando cada vez más niños y adolescentes. Esto puede ser el resultado de querer llamar la atención de nosotros sus padres o de vengarse por el descuido que nosotros hemos tenido hacia ellos.

Y una vez más que podemos hacer al respecto? Como podemos disminuir los efectos negativos de trabajar fuera de casa?

- **Aparte tiempo con Dios**, esto es la clave para tener tu vaso lleno, fuera de Él no podemos lograr nada. En ocasiones estoy tan cansada que ni si quiera tengo la fuerza de leer mi biblia y he aprendido que no debo sentirme culpable por ello. Lo que hago es poner música tranquila y me siento a sus pies. Esto ha sido una tabla salvavidas para mí. Le abro mi corazón y mis preocupaciones, esto hace que me reconecte con mi amado. También escúchala cuando vayas manejando, sobre todo, que no te acelere, sino que te ayude a tomar las cosas con más calma. Además, si vas con los niños, esa música los tranquilizará a ellos también.
- **Ten notas con versículos claves por toda la casa.** Yo he encontrado esto muy útil las notitas con versículos por toda la casa porque me ayudan a recordar su palabra y al mismo tiempo me ayudan memorizarla. También porque si estoy pasando por alguna situación es Su palabra que me ayuda y me da esperanza. Por ejemplo mis versículos favoritos son;

“Yo te pido que seas fuerte y valiente, que no te desanimes ni tengas miedo, porque yo soy tu Dios, y te ayudaré por dondequiera que vayas.” Josué 1:9

“En Dios solamente está acallada mi alma; De él viene mi salvación.” Salmos 62:1

“Y él dijo: Mi presencia irá contigo, y te daré descanso.” Éxodo 33:14

“El da esfuerzo al cansado, y multiplica las fuerzas al que no tiene ningunas.” Isaías 40:19

“Quien adiestra mis manos para la batalla, de manera que se doble el arco de bronce con mis brazos. “ 2Samuel 22:35

Estos son solo algunos versículos que me han ayudado en tiempos difíciles.

Versículos de apoyo:

- ❖ 1 Reyes 8:56
- ❖ Mateo 11:28-29
- ❖ Salmos 4:8
- ❖ Jeremías 31:25
- ❖ Salmos 73:26
- ❖ Isaías:28-31
- ❖ Salmos 68:35
- ❖ Romanos 8:26-28
- ❖ Gálatas 6:9
- ❖ Salmos 119:114
- ❖ Hebreos 4:16
- ❖ Salmos 23:2

- Debemos reconocer que **No somos perfectas**. Debes saber en qué flaqueas, pero no obsesionarte con ser perfecta. Basta con que trates de mejorar y ser más humana. Esto es, dejar atrás las culpas, por trabajar.
- **Añade estas palabras a tu vocabulario: *suficientemente bueno***; nada nunca puede ser perfecto, pero el resultado siempre será bueno!
- **Dedica horarios específicos para tu profesión**, tus hijos y las labores domésticas. Lo importante es no renunciar a nuestras metas a nivel personal, pero sí darle su debido tiempo a cada rol que desempeñemos.
- **Lleva una agenda con todas tus actividades**, estas incluyen las de tu esposo y tus hijos. Ahora mis hijos han crecido y me encuentro que mis actividades dependen de los horarios de ellos. Los juegos después de escuela, las clases, los trabajos en grupo, y actividades de la iglesia, han ocasionado que empalmemos compromisos sin ponernos de acuerdo y terminamos cancelándolos. Usa la tecnología a tu favor, mándales por correo o agenda los tiempos en familia.
- **No te vuelvas loca limpiando**, si llegas a casa y resulta que no está tan limpia y ordenada como solía estarlo, pues olvídale. Es irrelevante. Mejor déjalo para cuando tengas más energía y aprovecha la que te queda en disfrutarla con tus hijos. Es mucho más gratificante. Y si puedes pagar una trabajadora para el hogar mucho mejor! Yo soy una de las mujeres más felices por tener a una. Sé que para muchas puede presentar un sacrificio pero si puedes por qué no?
- **Date un espacio para disfrutarte a ti misma**. Lee un libro, ve una película, arréglate para verte bonita, sal con tus amigas, entre otras cosas. Yo tengo un grupo de apoyo, así las llamo porque son las que me apoyan en todo momento y lugar. Mis amigas que no me dejan ni me abandonan por nada. Son ellas las que me mandan textos y recordatorios del amor de Dios a mi vida. Son ellas con las que río, y ventilo mis preocupaciones y cuando salgo de ahí la vida es mucho más fácil.

## Bibliografía

1. Revista Conexxion y Salud
2. Salud180.com psicóloga María Huerta.
3. Enciclopedia de psicología (1980)
4. La Aplicación de la Biblia Gateway