

LA CULPA MATERNA

Cecilia Peñacoba Puente • Patricia Catalá Mesón



Las partes internas de la culpa



Lo que pensamos



Lo que callamos

LA CULPA MATERNA

Cómo sostener la emoción
sin convertirse en ella

COLECCIÓN:
El arte de acompañar

COORDINADORAS:
Patricia Catalá Mesón
Cecilia Peñacoba Puente



Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con autorización de los titulares de la propiedad intelectual. La infracción de los

derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y sigs. Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos (www.cedro.org) vela por el respeto de los citados derechos.

LA CULPA MATERNA

Cómo sostener la emoción
sin convertirse en ella

Cecilia Peñacoba Puente
Patricia Catalá Mesón



© Cecilia Peñacoba Puente
Patricia Catalá Mesón

© EDITORIAL SÍNTESIS, S. A.
Vallehermoso, 34. 28015 Madrid
Teléfono: 91 593 20 98
www.sintesis.com

ISBN: 979-13-7055-024-0
Depósito Legal: M-26.125-2026

Impreso en España. Printed in Spain

Reservados todos los derechos. Está prohibido, bajo las sanciones penales y el resarcimiento civil previstos en las leyes, reproducir, registrar o transmitir esta publicación, íntegra o parcialmente, por cualquier sistema de recuperación y por cualquier medio, sea mecánico, electrónico, magnético, electroóptico, por fotocopia o cualquier otro, sin la autorización previa por escrito de Editorial Síntesis, S.A.

Índice

Prólogo	11
Introducción.....	13

Parte I EL ORIGEN DE LA CULPA

Capítulo 1. La cultura de la madre perfecta	19
Introducción	20
La maternidad intensiva como ideal cultural	20
Cuando las exigencias sociales se vuelven internas	21
Comparación social y maternidad idealizada	22
Más allá de la perfección: una maternidad suficientemente buena. ...	24
El peso de los roles de género en la culpa materna.....	25
Para mirar con más calma.....	28
Pequeñas prácticas	29
Primera: <i>Inventario de expectativas maternas</i>	29
Segunda: <i>Registro de comparaciones y autoevaluación materna</i>	31
Lo esencial	33
Capítulo 2. La invención de la madre culpable	35
Introducción	36
La madre como explicación del desarrollo infantil.....	36
Del conocimiento científico a la norma moral.....	38
Cuando la ciencia se vuelve sospecha.....	39
Redes sociales, divulgación y presión psicológica	40
El ejemplo de la lactancia: cuando la información se convierte en culpa	41
Comprender el origen para transformar la culpa.....	43

Para mirar con más calma.....	43
Pequeñas prácticas	45
Primera: <i>Detectar estándares internalizados de maternidad informada</i>	45
Segunda: <i>Revisar una creencia culpabilizadora a la luz de la</i> <i>complejidad</i>	47
Tercera: <i>Diferenciar información, presión y necesidad real</i>	49
Lo esencial	51
Capítulo 3. La historia de tu culpa	53
Introducción	54
La historia personal de la culpa: los primeros vínculos y los modelos internos de relación.....	54
Lo aprendido sobre las emociones, el error y el cuidado.....	57
Los esquemas emocionales que moldean la culpa	58
Comprender la historia para transformar la culpa	59
Para mirar con más calma.....	63
Pequeñas prácticas	64
Primera: <i>Línea de tiempo emocional</i>	64
Segunda: <i>Identificar mensajes familiares sobre el error y el cuidado</i>	66
Tercera: <i>Releer una escena de infancia con mirada adulta</i>	67
Lo esencial	70
Capítulo 4. La culpa cotidiana	71
Introducción	72
La culpa en las pequeñas escenas de cada día	72
Cuando la interpretación pesa más que los hechos.....	73
Los sesgos cognitivos de la culpa materna	74
Las culpas más frecuentes en la vida diaria.....	77
No toda culpa dice lo mismo	78
Para mirar con más calma.....	81
Pequeñas prácticas	82
Primera: <i>Mapa de culpas diarias</i>	82
Segunda: <i>Detectar distorsiones en la autoexigencia materna</i>	84
Tercera: <i>Diferenciar culpa adaptativa y culpa desadaptativa</i>	85
Lo esencial	88

Parte II

CÓMO FUNCIONA LA CULPA

Capítulo 5. El piloto automático	91
Introducción	92
La culpa como desencadenante de acción	92
Los automatismos de la culpa	93
Las formas más frecuentes del piloto automático	95
Crear espacio entre la culpa y la respuesta	98
Para mirar con más calma	101
Pequeñas prácticas	102
Primera: <i>Registro de disparadores del piloto automático.</i>	102
Segunda: <i>Identificar tu forma habitual de reaccionar.</i>	104
Tercera: <i>Crear una pausa entre culpa y respuesta.</i>	106
Lo esencial	108
Capítulo 6. Las partes internas de la culpa	109
Introducción	110
Las subpersonalidades y la experiencia materna	110
Las voces que alimentan la culpa	112
Cuando el cansancio y la necesidad de autonomía también tienen voz	114
De la identificación a la integración	115
Para mirar con más calma	118
Pequeñas prácticas	119
Primera: <i>Identificar tus partes internas.</i>	119
Segunda: <i>Escuchar el diálogo entre tus partes</i>	120
Tercera: <i>Encontrar una posición interna más amplia.</i>	122
Lo esencial	124
Capítulo 7. Cuando la culpa moviliza lo esencial y dirige tus decisiones	125
Introducción	126
Decidir no siempre significa elegir libremente	126
La culpa como emoción moral	127

Decidir entre valores en conflicto	131
Cuando la culpa orienta las decisiones.....	132
Elegir desde el criterio y no desde el alivio.....	133
Para mirar con más calma.....	135
Pequeñas prácticas	136
Primera: <i>Analizar una decisión reciente</i>	136
Segunda: <i>Balance decisional: cuando ninguna opción deja del todo en paz</i>	138
Tercera: <i>Tolerar el malestar cuando los valores entran en conflicto</i>	140
Lo esencial	142
Capítulo 8. Culpa y relación con los hijos	143
Introducción	144
Interpretar el malestar del hijo desde la culpa	144
Cuando la culpa dificulta sostener el desarrollo	146
Hipervigilancia y pérdida de espontaneidad en el vínculo.....	148
Del miedo a dañar a la confianza en el vínculo	151
Para mirar con más calma.....	152
Pequeñas prácticas	153
Primera: <i>Reconstrucción de la interacción</i>	153
Segunda: <i>Reparar o compensar: ¿qué estoy intentando hacer?</i>	154
Tercera: <i>Sostener el malestar sin retirarte</i>	156
Lo esencial	158

Parte III

COMPRENDER LO QUE LA CULPA REVELA

Capítulo 9. Tomar conciencia de la emoción	161
Introducción	162
Reconocer la culpa para dejar de confundirla con la realidad	163
Cuando la culpa se convierte en una verdad absoluta	164
Aprender a observar la experiencia emocional	165
Del reconocimiento emocional a la transformación	166

Para mirar con más calma.....	170
Pequeñas prácticas	171
Primera: <i>Reconocer tus patrones de culpa</i>	171
Segunda: <i>Nombrar con más precisión lo que sientes</i>	172
Tercera: <i>Diferenciar sentir de ser</i>	174
Lo esencial	176
 Capítulo 10. Redefinir qué significa ser una buena madre.....	177
Introducción	178
El desván de la casa vital y las expectativas heredadas	178
Cuestionar los “debería”.....	180
Del ideal perfecto a los valores elegidos.....	182
Del mandato a la elección consciente.....	182
Para mirar con más calma.....	186
Pequeñas prácticas	187
Primera: <i>Subir al desván: detectar qué se espera de mí</i>	187
Segunda: <i>Cuestionar tus ideas rígidas sobre la maternidad</i>	189
Tercera: <i>Construir tu propia definición de buena madre</i>	191
Lo esencial	193
 Capítulo 11. Integrar todas tus partes	195
Introducción	196
Cuando una sola parte ocupa toda la identidad. Fusión identitaria.....	197
La habitación 10: observar la casa sin confundirse con ella.....	198
La autocompasión como forma de integración.....	199
Integrar la maternidad dentro de una identidad más amplia.	202
Para mirar con más calma.....	204
Pequeñas prácticas	206
Primera: <i>Mapa de identidad actual: cómo está hoy mi casa</i>	206
Segunda: <i>Recuperar una habitación de la casa</i>	208
Tercera: <i>Cambiar el foco: mirar la casa completa</i>	210
Lo esencial	212

Capítulo 12. Crecer desde la culpa	213
Introducción	214
Transformar la culpa en una actitud exploratoria.....	214
La culpa como mensajera.....	216
Cuando la culpa esconde otras emociones.....	218
Recalcular el camino: flexibilidad, aprendizaje y autocompasión...	219
Para mirar con más calma	222
Pequeñas prácticas	223
Primera: <i>Leer la culpa como señal, no solo como veredicto</i>	223
Segunda: <i>Extraer un aprendizaje de una culpa repetida</i>	225
Tercera: <i>Recalcular el camino materno</i>	226
Lo esencial	229
Epílogo. Antes de cerrar este libro	231
Bibliografía	235

La invención de la madre culpable

“Hace unos meses que llegó a la ciudad y todavía hay momentos en los que se siente bastante sola. Por la noche, después de acostar a su hijo, se queda unos minutos mirando el móvil. Busca una respuesta sencilla a una duda concreta, pero termina saltando de un contenido a otro: un vídeo sobre apego seguro, una psicóloga hablando de regulación emocional, una publicación sobre la importancia de la presencia materna en los primeros años de vida, una madre que comparte las actividades que hace cada tarde con sus hijos. Todo parece razonable. Todo está formulado en nombre del bienestar infantil. Y, precisamente por eso, resulta difícil cuestionarlo.

Mientras continúa leyendo, empieza a sentir una inquietud familiar. Trabaja muchas horas, no tiene familia cerca, y la mayor parte de los cuidados recaen en ella. Intenta hacer lo mejor que puede, pero algunos mensajes parecen describir una maternidad para la que se necesita más tiempo, más energía y más ayuda que la que tiene. Nadie la está acusando de nada. Nadie le ha dicho que sea una mala madre. Sin embargo, la idea ya ha empezado a abrirse paso: quizá debería estar más presente; quizá algunas decisiones fueron equivocadas; quizá otras madres sí están haciendo lo que sus hijos necesitan. Y así aparece la culpa. No necesariamente como consecuencia de un daño real, sino como resultado de una comparación constante entre la propia vida y una imagen idealizada de lo que la ciencia, los expertos o las redes sociales parecen señalar como la mejor manera de criar. Una imagen tan extendida que a veces olvidamos preguntarnos de dónde procede y quién decidió que debía convertirse en la medida con la que juzgar a las madres.”

Introducción

Tras examinar cómo la cultura ha contribuido a construir el ideal de la madre perfecta, conviene detenerse en otro fenómeno estrechamente relacionado: la construcción de la madre culpable. A lo largo de las últimas décadas, determinados discursos científicos y divulgativos han favorecido una manera de entender el desarrollo infantil que coloca a la madre en una posición de responsabilidad extraordinaria. Cuando esto ocurre, los conocimientos destinados a explicar la complejidad del desarrollo humano pueden transformarse en prescripciones sobre cómo una madre debe actuar, sentir o relacionarse con sus hijos. La consecuencia es que muchas mujeres terminan interpretando las dificultades propias o ajenas como pruebas de sus errores, más que como el resultado de una realidad compleja en la que intervienen múltiples factores. En la actualidad, este fenómeno adquiere una nueva dimensión a través de los medios de comunicación, las redes sociales y ciertos formatos de divulgación que simplifican mensajes científicos complejos y los convierten en recomendaciones, advertencias o imperativos dirigidos a las madres. Comprender este proceso resulta esencial para entender por qué la culpa materna encuentra, a menudo, argumentos tan poderosos para justificarse.

La madre como explicación del desarrollo infantil

Cuando la psicología, la psiquiatría y otras ciencias del comportamiento comenzaron a interesarse de forma sistemática por la infancia, a finales del siglo XIX y principios del XX, lo hicieron impulsadas por una pregunta profundamente relevante: cómo se forma la vida psíquica (McCormick y Mendle, 2025). Comprender el origen del sufrimiento emocional, explicar el desarrollo de la personalidad y estudiar los vínculos tempranos constituyó un avance fundamental en el conocimiento humano. Sin embargo, ese mismo movimiento tuvo una consecuencia inesperada. A medida que se reconocía la enorme importancia de los primeros vínculos, la figura materna comenzó a ocupar un lugar cada vez más central en la explicación del bienestar psicológico.

Las teorías psicoanalíticas situaron la relación madre-hijo en el núcleo de la vida emocional temprana (Buhle, 1998; Plant, 2010; Sayers, 1991). En ese espacio se jugaban los primeros afectos, las primeras ambivalencias, los primeros conflictos y las primeras formas de regulación emocional. Estas teorías eran complejas y no pretendían reducir la vida psíquica a un único factor, pero su traducción cultural fue mucho más simple. En el imaginario colectivo comenzó a instalarse una idea poderosa: si algo iba mal en el niño, había que mirar a la madre (Rietmann, 2024).

Con el tiempo, esta lógica se fue reforzando. Las teorías sobre el desarrollo emocional temprano, el apego y la importancia de la sensibilidad parental subrayaron, con razón, el valor del cuidado afectivo, la disponibilidad emocional y la calidad del vínculo (Haltz y Berástegui, 2021). Sin embargo, igual que en el caso anterior, el mensaje que circuló socialmente no siempre fue matizado. Lo que en origen eran modelos complejos sobre el desarrollo relacional del niño terminó transformándose, en muchos contextos, en una exigencia moral dirigida principalmente a la madre: esta debía estar siempre disponible, responder adecuadamente a cada necesidad, regular sus emociones, sostener el vínculo y evitar errores que pudieran tener consecuencias duraderas (Rietmann, 2024).

En algunos momentos históricos, esta sospecha hacia la figura materna se volvió especialmente explícita. Durante décadas, determinadas teorías psicológicas atribuyeron condiciones complejas del desarrollo infantil a características emocionales de las madres. A modo de ejemplo, la conocida teoría de la “madre nevera” responsabilizó a mujeres de la aparición del autismo en sus hijos, interpretando esta condición como resultado de una supuesta frialdad emocional materna (Bettelheim, 1967). Aunque hoy sabemos que el autismo tiene bases neurobiológicas y multifactoriales, y estas teorías han sido completamente desacreditadas, su impacto cultural fue profundo y dejó una huella duradera en la forma en que muchas madres aprendieron a interpretarse a sí mismas (Rietmann, 2024).

Algo similar ocurrió con otras explicaciones psicológicas que circularon durante buena parte del siglo xx. Los perfiles de madres y sus consecuencias son innumerables. Madres demasiado protectoras que

impedían el desarrollo de la autonomía. Madres ansiosas que transmitían inseguridad. Madres emocionalmente confusas que generaban inestabilidad en el niño. Incluso la orientación sexual fue, en algunos modelos teóricos de la época, explicada a partir de características atribuidas a la relación con la madre (Harrington, 2012). Aunque estas interpretaciones han sido claramente abandonadas, contribuyeron a consolidar una imagen cultural persistente: la madre como figura decisiva y, al mismo tiempo, potencialmente responsable de cualquier desviación en el desarrollo.

Del conocimiento científico a la norma moral

En el contexto contemporáneo, la culpa materna se sostiene también en la circulación masiva de conocimiento psicológico, neurocientífico y sobre el desarrollo infantil en formatos de divulgación accesibles, rápidos y altamente compartibles. A veces, sin intención aparente, la divulgación de los estudios científicos, la cultura y las redes sociales pueden convertir la maternidad en una exigencia imposible. Este punto es decisivo. El problema no está en la existencia del conocimiento científico, que ha aportado una comprensión mucho más rica, compleja y humana del desarrollo, sino en la manera en que ese conocimiento se traduce, se simplifica y se difunde en la cultura general (Kang *et al.*, 2025). Cuando un hallazgo científico sale del ámbito académico y entra en el circuito de la divulgación (las redes sociales, los medios o los contenidos digitales), suele sufrir una transformación importante. Lo que en investigación aparece formulado como una relación probabilística, matizada, contextual y dependiente de múltiples variables se convierte con frecuencia en una afirmación más cerrada, más lineal y más prescriptiva. La complejidad se reduce, los matices se pierden y lo que era una orientación basada en la evidencia pasa a funcionar, en la experiencia subjetiva de muchas madres, como una norma, como una verdad absoluta y sin matices.

La divulgación simplificada de algunos hallazgos científicos puede favorecer la idea de que existe una forma correcta de maternar, respaldada por la evidencia (Batzke y Ernst, 2023). En ese contexto, la

información deja de percibirse como una orientación flexible y pasa a funcionar como un referente con el que muchas madres evalúan sus propias decisiones (norma social internalizada). El problema no es aprender más sobre el desarrollo infantil, sino sentir que cualquier desviación respecto de determinadas recomendaciones implica un posible perjuicio para el hijo. Así, mensajes inicialmente informativos pueden adquirir un carácter prescriptivo y alimentar pensamientos como: “debería hacerlo así” o “si no puedo hacerlo, quizá estoy fallando como madre”.

Esta norma social interiorizada resulta especialmente difícil de cuestionar porque suele apoyarse en la autoridad de la ciencia. El mensaje ya no se percibe como una opinión o una preferencia, sino como una verdad avalada por la evidencia. La madre no siente que se compara con un ideal arbitrario, sino con “lo que dice la ciencia”, “lo que se sabe hoy” o “lo que está demostrado”. Así, el conocimiento deja de funcionar como guía y pasa a ser una medida con la que evaluarse.

Cuando la ciencia se vuelve sospecha

En las últimas décadas, la investigación psicológica y del desarrollo ha mostrado claras evidencias que descartan los postulados e hipótesis anteriores. El desarrollo infantil es un proceso extraordinariamente complejo en el que intervienen factores biológicos, temperamentales, relacionales, sociales, culturales y contextuales (Kärtner y Köster, 2024). Ningún niño crece en relación con una sola persona. Ninguna madre, por implicada que esté, determina por sí sola el destino emocional y el desarrollo de sus hijos.

Lamentablemente, las ideas culturales no desaparecen al mismo ritmo que avanza el conocimiento científico. Aunque la psicología contemporánea ha incorporado una comprensión mucho más amplia del desarrollo humano, la representación cultural de la madre como principal responsable del bienestar psicológico de los hijos continúa presente, muchas veces de forma implícita. Aparece en discursos que hablan de estimulación adecuada, de apego seguro, de regulación

emocional temprana o de presencia constante. Aparece también en mensajes que, aun siendo bienintencionados, refuerzan la idea de que una madre informada debería saber siempre qué hacer y cómo hacerlo bien. El resultado es una presión difícil de sostener. Si el niño está triste, inquieto o enfadado, la pregunta surge rápidamente: ¿qué he hecho mal? Si algo no funciona como se esperaba, la mirada se torna hacia dentro, hacia la madre, incluso cuando las circunstancias externas son complejas, cuando faltan apoyos o cuando el contexto familiar y social introduce tensiones evidentes.

Redes sociales, divulgación y presión psicológica

Esta dinámica se vuelve todavía más intensa porque la maternidad contemporánea está atravesada, como hemos señalado en el capítulo anterior, por una fuerte moralización del bienestar infantil (Schmidt *et al.*, 2023). El niño se convierte, legítimamente, en un bien precioso que hay que proteger. Pero esa protección se organiza muchas veces como si dependiera de un ajuste casi perfecto entre conocimiento experto, conducta materna y desarrollo óptimo. Así, la madre se ve situada en una posición imposible: debe informarse, actualizarse, prevenir, interpretar, anticipar y aplicar un conjunto creciente de recomendaciones en una vida real en la que hay cansancio, contradicciones y límites económicos, laborales, físicos y emocionales. La culpa aparece entonces porque la distancia entre la vida concreta y el ideal técnicamente reforzado se vuelve permanente. Recuperar la complejidad es, por tanto, una tarea clínica y cultural imprescindible.

Las redes sociales intensifican la culpa materna no porque la inventen, sino porque amplifican mensajes e imágenes presentados de forma continua, emocional y descontextualizada. La información psicológica y sanitaria aparece mezclada con contenido idealizado, testimonios, consejos y mensajes morales disfrazados de técnica (Tate, 2023). En pocos minutos una madre puede ver numerosos vídeos sobre apego, lactancia, sueño o salud mental infantil, todos con una estética que los disfraza de certeza y autoridad. El problema no es

solo la cantidad de información, sino la forma en que esta se presenta: breve, segura, contundente, emocionalmente convincente y rara vez acompañada de los matices, límites y condiciones que la investigación sería exige. Así, ideas complejas se convierten en eslóganes psicológicos. “La lactancia fortalece el vínculo”, “la regulación del niño depende de tu regulación”, “los primeros años son decisivos”, “el apego seguro se construye desde la disponibilidad”. Ninguna de estas afirmaciones es, en sí misma, absurda. El problema aparece cuando se reciben como verdades universales, lineales y moralmente cargadas, sin el contexto necesario para interpretarlas.

El ejemplo de la lactancia: cuando la información se convierte en culpa

En este punto conviene detenerse en un ejemplo especialmente frecuente. Pensemos en una madre que ha recibido información reiterada, en redes y en contenidos de profesionales, sobre la importancia de la lactancia para el vínculo. Ha escuchado que el pecho favorece la conexión, que regula al bebé, que fortalece la relación, que aporta seguridad. Ella intenta amamantar. Lo intenta con convicción, con deseo, con esfuerzo. Pero aparecen dolor, grietas, agotamiento, ansiedad, falta de descanso, dificultades físicas o psíquicas que hacen que la experiencia se vuelva muy costosa. Finalmente, deja la lactancia. La evidencia científica real, leída con rigor, no permitiría concluir que por ello el vínculo con su hijo vaya a verse dañado (Peñacoba y Catalá, 2019). Sin embargo, en la experiencia subjetiva de esta madre, la información no opera como marco complejo, sino como estándar moral simplificado. Y, así, donde la evidencia no autorizaría una conclusión culpabilizadora, la interpretación cultural sí la produce: “si no pude dar el pecho, quizá no ofrecí lo mejor”, “quizá nuestro vínculo empezó con una carencia”, “quizá otras madres sí hicieron lo que yo no logré hacer”. El salto entre dato e identidad, entre información y juicio moral, es precisamente el terreno donde crece la culpa. La figura 2.1 resume este proceso por el cual el conocimiento científico complejo, a través de su difusión simplificada y masiva, constituye una fuente de autoexigencia y culpa materna.

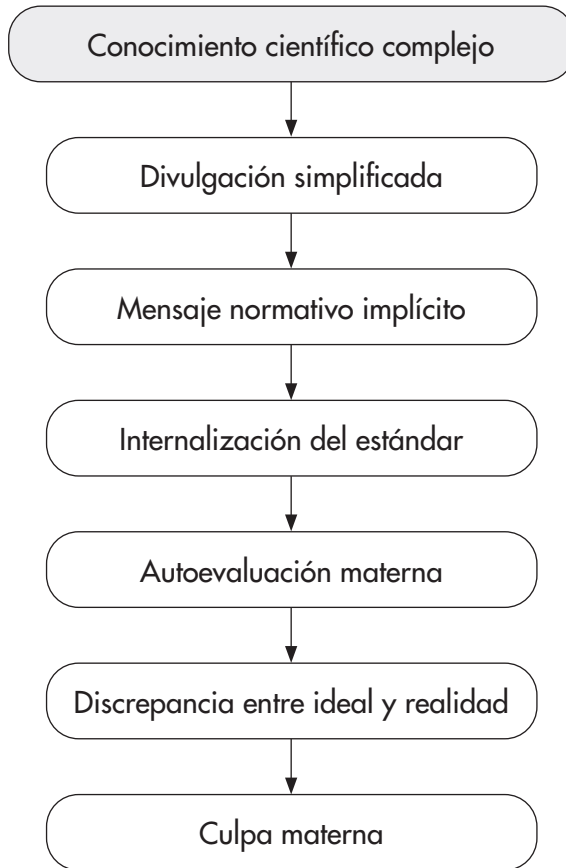


FIGURA 2.1. De la divulgación científica simplificada a la culpa materna.

Por eso, uno de los objetivos centrales de este capítulo no es desacreditar el valor de la información ni promover una maternidad desinformada, sino ayudar a distinguir entre conocimiento y mandato, entre evidencia y exigencia, entre orientación y norma moral. Una madre puede informarse sin convertir cada recomendación en criterio de autoacusación. Puede valorar ciertos hallazgos sin vivirlos como una obligación absoluta. Puede reconocer la importancia del vínculo, de la sensibilidad y del cuidado sin interpretar que cada límite humano, cada dificultad concreta o cada decisión imperfecta constituyen una amenaza global para el desarrollo del hijo. Este cambio de marco es profundamente libera-

dor. Permite que la información vuelva a ocupar un lugar de recurso y no de persecución. Permite que la madre deje de preguntarse únicamente “¿estoy haciendo todo lo que debería?” y empiece a preguntarse también “¿cómo estoy interpretando esto?”, “¿qué estándar se ha activado aquí?”, “¿estoy leyendo una orientación como si fuera una condena?”.

Comprender el origen para transformar la culpa

Comprender el origen de la culpa materna es esencial para poder transformarla. Esta culpa no surge solo de la experiencia individual, sino también de una historia colectiva que ha colocado a las madres bajo una exigencia constante, ahora reforzada por la difusión masiva de mensajes psicológicos y científicos convertidos en normas universales. La idea central es que no se puede aliviar la culpa sin entender el marco que la sostiene. Antes de preguntarte qué haces mal, conviene cuestionar por qué aprendiste a evaluarte de ese modo y por qué incluso, al buscar ayuda o información, puedes encontrarte con nuevas formas de exigencia. Para entender mejor la diferencia entre el conocimiento científico complejo y su traducción normativa en la experiencia cotidiana, el cuadro 2.1, compara ambos planos.

Para mirar con más calma

Te proponemos detenerte un momento y considerar algunas preguntas pensadas para abrir una mirada más atenta y reflexiva sobre cómo se entrelazan la información, la divulgación científica y la experiencia de la culpa.

- ¿Hay alguna frase, consejo o recomendación sobre crianza que se te haya quedado dentro y que hoy sientas como obligación?
- ¿Qué mensajes sientes que te han generado más presión en redes sociales, libros, cuentas de profesionales o contenidos divulgativos?
- ¿En qué momentos la información te orienta y en cuáles empieza a juzgarte?

CUADRO 2.1. Ciencia del desarrollo y traducción cultural culpabilizadora

CONOCIMIENTO CIENTÍFICO COMPLEJO	TRADUCCIÓN CULTURAL SIMPLIFICADA
El vínculo se construye a partir de múltiples interacciones sostenidas en el tiempo	Un solo aspecto del cuidado define el vínculo
El desarrollo infantil es multifactorial	La madre es la principal responsable de todo
La sensibilidad y la reparación son más importantes que la perfección	Hay que hacerlo bien desde el principio y sin errores
Las recomendaciones deben leerse en contexto	Toda recomendación se convierte en obligación
La evidencia trabaja con probabilidades y matices	La divulgación presenta verdades absolutas
Existen muchas formas suficientemente buenas de cuidar	Solo hay una manera correcta de maternar

- Cuando algo no va como esperabas en la crianza o en el bienestar de tu hijo, ¿hasta qué punto tiendes a atribuírtelo como un fallo personal?
- ¿Qué sientes cuando no puedes cumplir con lo que crees que “la evidencia” espera de ti?
- ¿Qué diferencia habría entre usar el conocimiento como una guía flexible y utilizarlo como un criterio para evaluar tu valor como madre?